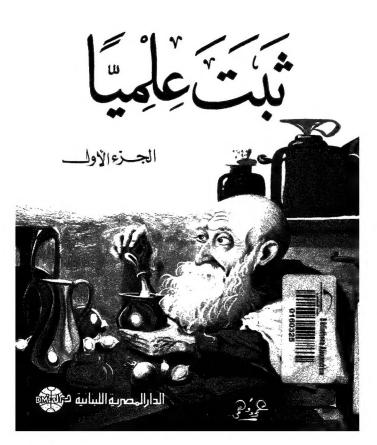
محمدكامل عبدلصمد



ثبئت غلميا

الناشر: الحار البصرية اللبنانية ١٦ ش عبد الحالق ثروت _ القاهرة تلفون : ۲۹۳۳۵۲۰ _ ۲۹۳۱۷۴۳ فاكس: ٣٩٠٩٦١٨ ـ يرقياً : دار شادر

ص. ب: ٢٠٢٢ ـ القاهرة رقم الإيداع: ٢٠١٠/ ٩٠

الترقيم الدولي : 4 - 04 - 5083 - 977

جے: آر۔ تک العنوان : ٢٣٩ ش النيودان ..ت : ٣٤٧٢٥٥٥ طبع: الثنية

تليفون : ۲۹۱۱۸۲۲ جميع حقوق الطبع والنشر عفوظة الطبعة الرابعة: ١٤١٤ هـ ١٩٩٤ م

العنوان : ٢٦ قُمَّارِع الشقفانية معترع من الساحة عابدير الطبعة الحامسة : ١٤١٥ هـ ـ ١٩٩٥م

تصميم الغلاف : عمرو فهمي

محمدكامل عبدالصمد



الجئزء الأول

السيسة الق**لاراللقي**ب دَيْمَ للطَهَا أَيْمَ

لاهت مدّلاء

الراهب فی محراب الحق.. والذی ارتفعت ها مت التباخ متواه ، وقلمه سلاحه فی ب ه وقت وقت الایمان بالله .
وقوته الدافعة . هی الایمان بالله .
إلیه أهدی تلك الصفهات حباً ووفا وهمه مرجم ملاحل علی مسلم

الى الكاتب الارسلامي الكبير محمت عيدالدالسمان

مقدمـة

انطلاقاً من الإحساس بأهمية المعاجات العلمية للأمور التي تعترض الفرد في حياته اليومية ، ومدى مواعمتها لصححه وحيويته ومعادته ، كانت تلك المعاجمة التي دارت حول ما ألبته الدراسات والبحوث العلمية الأخيرة ، وأكدته التجارب والتحاليل المعلمية ، وذلك في إطار مبسط للغاية ، حتى يستطيع أن يفهمه غير المتخصص الأكاديمي ، فعنلاً عن حرصى على أن أقدم نوعية من الكتابات تخدم العقلية التي أحناها الملل والعبيق من القراءة المتأنية ، والاطلاع على الكتب المتخصصة ، أو الموسوعات العلمية ، والتقارير والشرات الدورية التي تنشرها المجلات العلمية ، أو المؤلفات العامة الضخمة التي لا يتسع الوقت والتيئة الذهبية غا ...

ووجدت أن سبلي إلى ذلك هو أن أسوق نماذج غرية ... هي في الواقع حقيقة قد خلصت من إثباتات ونتائج علمية كشف عنها العلماء المتخصصون أعبراً ... في بمالات أربعة ، تعد عمور اهتمامات الإنسان عامة ، وهي الجمال الطبي والبيولوجي والمجال الفسيولوجي ... والمجال الفسيولوجي ... والمجال الفسيولوجي والنساق .

وكانت تلك أبواب الكتاب التي تفرعت منها ثمانية فصول .. قد حوى كل فصل منها موضوعات منفرقة ، تصبق في نقاطها مع طبعة الفصل ، حى لا ينشت ذهن القارئ وتتضارب أفكاره وهو ينتقل بين فصول الكتاب وموضوعاته . وقد توخيت أن تكون للوضوعات المطروحة مسطة ومختوفة ، تعرض لب ما ألبته المداسات والبحوث العلمية بعيداً عن التحليلات المطولة ، والنظريات الدقيقة ، والاصطلاحات الأكاديمة التي لا يستوعيا غير المتخصص في مجاله العلمي .

وقد ساعدنى على ذلك ... بعد عون الله تعالى وفضله ... حرص وضغفى منا صباى على تقليب صفحات الموسوعات والمراجع العلمية المتخصصة ، أحاول قراءة ما أفهمه وراجع إلى المتخصصين فى كل مجال لتوضيح نقاط قد بدت لى كألهاز قد استغلق فهمها على ذهنى حين ذاك ... وَثَمَا معى شغفى ذلك حتى صرت أنتطف بقراءاتى إلى القارير والشرات الهيمة المبلات العلمية الدورية ، ويستوقفنى ما تشير إليه الصحف والمجلات العامة بين الحين والآخر ، فأحفظ بالخطوط العربيسة لما فى أوراق ووريقات متناثرة ، حى أتفرغ نعرضها فى لباس منظم سليم منهجاً ، أرتضيه من نفسى الحلوة المتوجسة حين تمسك بالقلم وتكتب فى مثل تلك المعالجات العلمية المتخصصة ، ولاميما وأنا أتطرق إلى بحوث علمية ، كالتى غن بصددها ... تتناول حقائق تفيد فى تصحيح مسار تفكيرنا وسلوكياتنا فيما نسلكه غن بصددها ... تتناول حقائق تفيد فى تصحيح مسار تفكيرنا وسلوكياتنا فيما نسلكه من أمور حياتنا ، قد تكون تصوراتنا لها خاطئة مضرة لا نعلمها ، أو لا نتأكد من مدى صحتها ..

ومن ثم كانت أهمية تسليط شعاع نتائج البحوث العلمية على موضوعات قام العلماء المتخصصون بعشريتها وقحصها بمنظور علمي لمرقة تأثيراتها النافعة أو العدارة ، مثال ما قررته الدراسات والبحوث من عظم فوائد عسل النحل ، والاكتشافات للستمرة عنه .. أو مثال ما أكدته البحوث من عظم أضرار الحمر ولحم الحنزير .. ومن ثم مدى توافقه مع ما أشار إليه القرآن الكريم في أحكامه وتشريعاته .

أو من ملوكيات حث طيبا الدين الحيف من عدم الديرج واتباع ما يسمى بالموضات ، كالميني جب ، والكعب العالى ، واستخدام أدوات الماكياج ، وغيرها من مظاهر يابأها الشرع الحكم ، ثم يأتى العلم الحديث ليقرر الأضرار المخطورة الثابعة عنه بها يجعلها تحدم عدما للمس بشكل حتى عميق مدى عظمة دينتا الحيف عدما يحث على هيء وفيق عن أعرب وبعد .. وأنا أقدم إليك .. يا عزيزى القارئ .. تلك الناذج من الإثباتات العلمية التي ضمنتها كتابي هذا يهني أن تستمتع بجهدى وعمل الذي دأبت فيه لأعرجه مبسطاً ، كما يخرج النحل ... بعد سعيه حول الزهور وجهده ... عسله المصفى .

محمد كامل عبد الصمد

دمياط في العاشر من يناير 1988 م



المجال الطبي .. والبيولوجي

- الفصل الأول: إثباتات طبية حديثة.
- الفصل الثاني : الوقاية والعلاج بالغذاء

الفصيل الأول

إلساتات طبية حسديثة

- نقص الأوكسجين في الدم يسبب الأرق ليلاً .
- لا تشرب الشاى بعد الأكل مباشرة .. لماذا ؟
- و الريجم ، القامي يسبب مرضاً غربياً .. ما هو ؟
 - الصوم يزيد خصوبة الرجل .
 - الصوضاء خطر عدد الإنسان !
 - و الدش ۽ الساخن ضار بالصحة !
 - القرينات الرياضية .. لها قوائد لا تعلمها .
 - وموضوعات أخرى .

نقص الأوكسجين في اللم يسبب الأرق ليلاً (١) :

وجُّه أطباء الأمراض الصدرية تحليراً للناس من الاستهانة بحالات الأرق أثناء اللها ، والتوم المتفطع المرتبط عادة بالوخم أثناء النهار ، والرغبة الشديدة في النوم مع العصبية وعدم التركيز ، حيث أثبت الدراسات العلمية الحديثة التي أجريت على مستوى العالم ... أن هذه المظاهر ما هي إلا أعراض لنقص الأوكسجين في الدم ، والذي يصل إلى مرحلة خطوة بزيادة ضغط الشريان الرئوى ، مما يؤدى إلى هبوط في عضلة القلب في البطون الأين .

ومن ناحية أخرى حذر المتخصصون من محلولة التغلب على الأرق يتناول الأقراص المنومة أو المهدئة ، حيث تؤدى إلى خلل أكبر ، فبدلاً من أن يتنبه الشخص أثناء نومه ، نتيجة لنقص الأوكسجين في الدم ، ومحلولة التنفس بصورة طبيعية ، تقفل الحواس وتشل مراكز التنبيه في المخ ، نتيجة للمادة المخدرة ، مما يهدد حياته .

وقد ثبت من خلال هذه الدراسات أن النوم المتقطع أثناء الليل لا يحدث عادة — كما هو معتقد نتيجة لكابوس ، وإثما هو رد فعل طبيعي من الجسم ، حيث تقل نسبة الأوكسجين في الدم ، وتزيد نسبة ثاني أكسيد الكربون ، مما يحدث اضطراباً في التنفس يتنج عنه اضطراب في النوم .. أما في حالات الاضطرابات النفسية (٢) فإن اضطراب النوم لا يصاحبه نقص في الأوكسجين .

⁽١) صحيفة الأمرام الصادرة في ١٩٨٧/٩/٢٩ (يصرف) .

 ⁽٣) ثبت من الدراسات المعلية أن حرمان الشخص من الدرم لساعات مناسبة ومعواصلة يؤدى إلى حدوث حالات الوحم أثناء النهار ، وذلك بالرغم من عدج وجود نقص فى كعية الأوكسجين فى المعم .

• لا تشرب الشاى بعد الأكل مباشرة :

أثبت الأبحاث() العلمية أن الشاى له تأثير كيير فى إعاقة امتصاص الحديد من الأطممة الشائعة ، كالقول والطعمية ، والعدس ، والبامية ، وغيرها ، مما يسبب الإصابة ، بالأنيميا .

وقد أوصت تلك الأبحاث بكارة تناول الفاكهة(٢)، والأمتناع عن شرب الشلى بعد تناول الوجبات .. أو تناول الشلى بعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبات ، حيث تقل أضراره ويضيع أثره .

وهناك بحث علمى آخر .. يعزى التأثير الضار للشاى إلى وجود مادة (التانين) فيه ، والتى تسبب حالة الإمساك ، وأشار البحث إلى أنه لكى يستطيع الإنسان التخلص من هذا الضرر ، فعليه أن يضيف اللبن إلى الشاى ، حيث أن باللبن مادة بروتينية هى (الكازيين) .. وهذه تتفاعل مع مادة (التانين) ، وتقلل من تأثيرها ، هذا فضلاً عن أن اللبن سائل مُغذً .

أفضل طريقة لشرب الماء :

ثبت علميًا أن شرب الماء أثناء الأكل أو قبله أو بعده مباشرة يسبب عسر الهضم ، لأنه يخفف من العصارة الهاضمة ، فلا تستطيع هضم الطعام جيداً .. وأن أفضل طريقة الشرب الماء هي قبل الأكل ينصف ساعة وبعد الأكل بساعة أو ساعتين .. أما شرب الماء غلى الريق صباحاً ، فإنه يقضى على الإمساك .

• أهم أعداء القلب :

أشارت الدراسات الحديثة(") إلى حقيقة علمية تقرر أن أهم الأسباب التي تؤدى إلى

 ⁽١) من دراسة للدكتورة عطيات عميد البي ، الأستاذة بكاية الاقتصاد المتزلى ، عن مدى استفادة الجسم من الحديد الموجود في الأطعمة المصرية (صحيفة الأعبار في أحد أعطاهما).

⁽٢) قد تين أن الفاكهة تساعد على استصاص الحديد من هذه الأطعمة ، وبالتلل بالاستفادة منها .

 ⁽٣) من دراسة منشورة بالجلة العربية يونين ٩٨٧ (... بنصرف)...

حدوث أمراض القلب هي : السيارة ، والتليغزيون ، والزوجة التي تحيد طهي العلم ... فالسيارة تقلل من السير على الأقدام والحركة بوجه علم ، ويشجع التليغزيون على الجلوس لساعات طويلة ، وهذا يؤدى إلى تدنى حركة العضلات وتثبيط المدومة ، أما الزوجة التي تحيد الطهي فإنها تضيف عاملاً آخر من العوامل التي تساحد على حدوث أمراض القلب والدورة الدموية ، حيث تتناول معك قدرًا كبيرًا من الأطعمة التي تسبب السمنة وتصلب الشرايين ، وتلك تشكل عطورة بالفة على القلب والدورة الدموية .

يضاف إلى ذلك تلوث الهواء والماء والغذاء بالمواد الكيميائية ، والإشعاعات الذرية ... ثم أخذ الإنسان العصرى يفرق نفسه فى وابل من السموم المتمثلة فى المخدرات والتدخين ، والمنومات والمنشطات ، والمهدئات التى أدمنها الإنسان .

وإذا كان الجسم السليم غير الملوث بهذه المواد الكيميائية والإشعاعات الذية في حاجة ماسة إلى ممارسة الألعاب الرياضية ، فإن الجسم الذي تعرض لخطورة هذه الأشياء في أشد الحاجة إلى هذه الممارسة ، وذلك التخلص من السموم المتراكمة في أنسجة الجسم وخلاياه ، والتغلب على الأمراض التي تسبيها هذه السموم ، حيث أن تنشيط المدورة الدموية بأداء الرياضة يساعد على تخليص البدن من المواد الضارة ، فضلاً عن أنه يساعد على الوقاية من العديد من الأمراض .

الوقاية من السكتة القلبية :

أكلت الدراسات العلمية الحديثة تأكيداً قليلماً وجود علاقة مباشرة بين مستوى ضغط اللم الانقباضي Systolic والإصابة بالسكتة الدماغية (۱)... وأن علاج ارتفاع ضغط اللم هو السبيل الأمثل لتجنب حدوث السكتة .. هذا ما أفضى به د . شونيبرغ رئيس قسم الأمراض العصبية في المؤسسة الوطنية الأمريكية للأمراض العصبية بولاية و ميريلاند وأشار إلى أهمية تشخيص نوبات قصور التروية الدماغية العابرة ومعالجتها ، والمنذرة بتعريض المريض مستقبلاً للسكتة الدماغية .

⁽١) التزف الدمافي الناجم عن ارتفاع ضغط الدم الانقباضي.

ارتفاع ضغط الدم يتأثر بالطعام(١):

ثبت علميًّا أن هناك ترابطاً إيجابيًّا بين ارتفاع ضغط الدم وتناول المسكرات والشحوم المشبعة وملمح الطعام ، الأمر الذى يؤيد القرضية القائلة أن ضغط الدم يتأثر بنوع الطعام .

ظهى دراسة لمينة عشوائية تناولت ٨٤٧٩ رجلاً وامرأة ، تتراوح أعمار أفراد هذه المينة بين ٢٦:٣٠ سنة ، وهم في صحة جيلة ، وينتمون إلى بلدتين في غربي فطلندا ... اتضح من البيانات الخاصة بضغط دماء أفراد هذه العينة أن ارتفاع الضغط كان يتصاحب تصاحباً مستمرًا مع تناول الشحوم المشبعة والكحول ، والإفراط في تناول ملح الطمام .

و الشخير) .. وضغط الدم المرتفع :

أوضح فريق من الباحين في إحدى الجامعات البريطانية أن هناك علاقة وطيدة بين الأصوات المسلدرة من الإنسان في أثناء النوم و الشخير و وبين ضغط الدم المرتفع ، وكذلك احتال الإصابة بالذبحة الصدرية . هذا ، وقد أجرى القريق بحثاً شاملاً على ٣٨٤٧ رجلاً ، و٣٣٦٦٤ امرأة ، فأثبت الإحصاءات العلاقة الوطيدة بين و الشخير وضغط الدم المرتفع في كلا الجدسين ..

وثبت أن ٩٪ من الرجال ، و٣,٦٪ من النسله ٥ يشخرون ٤ كمجرد عادة .. وأن ٥ الشخير ٤ يزداد كلما تقدم الرجل في السن .

وأكدت الإحصاءات أن السمنة من العوامل التي تساعد على 3 الشخير 3 ، حيث تبين أنه كلما زاد وزن الشخص زاد الصوت الصادر من أنفه في أثناء النوم ، فضلاً عن زاوية وشكل النوم ، فإنهما يلعبان دوراً كذلك .

⁽١) الجديد في الطب : الجلة العربية سيتمبر ١٩٨٤ (يعصرف) .

• مرض السكر .. واحد :

أثبت البحوث العلمية عطاً الاعتقاد بأن هناك نوعين من مرض السكر .. أولهما :
سكر البول .. واثنانى : سكر المه .. فالسكر حينا تزداد كميته فى المم ويكون أكثر
من قدرة الكُلّى على اعتصاصه ينزل إلى البول .. أى أن وجود السكر فى البول يعنى
وجوده فى أغلب الأحوال فى المه ، بشكل أعلى من الطبيعى ، إلا فى حالات نادرة جلًا
تكون فيا الكُلّى غير قادرة على احتجاز السكر الموجود فى المم تماماً ، فيمر إلى البول
وهو فى حالته الطبيعية فى المم .. وتسمى هذه الحالة النادرة « سكر كلوى » .. وهكذا
يصبح من الفترورى أن يبلأ العلاج بتحليل المم ، ونتيجة التحاليل تحدد نوع العلاج
المناسب .

(۱) الريجم ، القاسى يسبب مرضاً جديداً (۱) :

كشفت البحوث الحديثة عن ظهور مرض جديد وغريب اسمه و لانوريكسيانرفوزا) وهو مرض بدأ يظهر ويتنشر بين النساء ، وخاصة اللاتى يعتقدن أنهن بدينات ، فيمتنعن عن الأكل ، مما يؤدى إلى ضعف العظام ، فتصاب عظامهن بالوهن..... ولذلك ينصح الأطباء المتخصصون بجزاولة الرياضة بانتظام ، لمنع ضعف العظام . ومما هو جدير بالذكر أن هذا المرض يهاجم النساء اللاتى يتبعن رجيماً غذائياً قاسياً ، ويتعملن إلى تعويض الغذاء بتناول العقاقير والقيتامينات ، بالإضافة إلى عقاقير و سد النفس ٤ والعقاقير المثبطة للشهية .

زيادة الوزن والاضطراب العاطفي :

أوضحت الأبحاث والدراسات الطبية الأخيرة ... أن هناك علاقة وثيقة بين زيادة الوزن والاضطراب العاطفي والتوتر التفسى عند بعض النساء ، حيث أن أى توتر نفسى يؤدى إلى اضطراب مركز تنظيم الشهية في المخ(٢) ، والذي يؤدى إلى عدم الإحساس

⁽١) من بحث منشور في صحيفة الأهرام الصلدرة في أحد أعلاها اليومية (بصرف) .

⁽٢) في غركل إنسان ضفة اسمها و الفندة السولامية و تقرر المرمونات ، وكلما زاد إفرازها كان الجسم نحيلاً ، وكلما تقص إفرازها ساحد ذلك على السمنة ... وقد حلول الطمأه هيئا التحكم فى هذه الفندة التي تورث آثارها للأجمال [جسم الإنسان . د. عبد المتحم عهيد] .

بالشبع والأكل بشراهة .

... كما أثبت الأبحاث أن يدانة الرقية والكتف ناتجة عن الشراهة في الأكل .. وبدانة الأطراف نتيجة اختلال في الدورة الدموية .. والبدانة العامة سببيا عسر في الهضم ، والناحية الوراثية ... وبدانة الجانيين فقط ناتجة عن كارة الجلوس .. وبدانة الأرداف سببها اعتلال الهرمونات ، ويظهر ذلك غالباً بعد سن الحمسة والأربعين .

الصوم يزيد خصوبة الرجل(١):

أسفرت تتائج الأبحاث التي أجريت بكلية الطب بجامعة الملك عبد العزيز .. أن صيام شهر رمضان يزيد من قدرة الرجال على الإخصاب ... وقد أكدت الدراسة التي أجراها أستاذ العقم والمستشار الفني لمركز أطفال الأنابيب د. سمير عباس أن عدد الحيوانات المدوية والهرمونات لدى الرجال الذين يعانون من الضعف ... تزداد وتقوى نتيجة للصيام ، وذلك بعد أن قلم بفحص الهرمونات الحناصة بالغلة النخامية وهرمون الحصيتين ، وتحليل عينات من دمائهم في ثلاثة أشهر هي : شعبان ، ورمضان ، وشوال ، وذلك للوقوف على مقارنة عملية قبل وأثناء وبعد الصيام .

وأظهرت النتائج أن صيام شهر رمضان يزيد من منسوب الهرمونات بصفة عامة ، وبالنسبة للذين يعانون من ضعف في هرموناتهم ونقص في الحيوانات المنوية ، تبين أن الصيام يزيد من عدد الحيوانات المنوية ، وبالتالي من قدرتهم على الإخصاب .

الصوم وجهاز المناعة الدفاعي :

يذكر 3 د. يورى نيكولايين ؟ مدير وحدة الصوم(٢) بمهد الطب النفسى بموسكو ، أنه خلال تعامله على مدى ثلاثين عاماً مع أكثر من عشرة آلاف حالة صوم أو امتناع عن الطعام لفترات محددة ، قد لاحظ أن أجهزة المناعة ، أو الدفاع الكائن في الجسم ، كانت تنشط وتتحرك أثناء الصوم وتقضى على كثير من الأمراض .

⁽١) ياب حياتك و الجلة العربية مايو ١٩٨٧ (بتصرف).

 ⁽٢) تزداد أهمة ذلك البحث من كونه صلدواً من بلحث شيوعي ملحد ، لا يجزف بالدين وفرائضه ، نما يدلل على
 حطمة الإنمان بالله واتباع تعاليه ، وما فرضه علينا من صوم وغيره من فرائض.

ومما هو جدير بالذكر أنه من قديم الزمان قال أيقراط أبو الطب : و إن كل إنسان يمتلك فى داخله طبيباً ، وطينا أن نساهد هذا الطبيب فى صله : فإذا أكلب وأنت مريض فإنك غالباً ما تفلى مرضك ، وهو يقصد بذلك أن الامتناع عن تناول الطعام يساهد على الشفاء(١٠ .. وصدقى الله إذ يقول : و وأن تصوموا خير لكم إن كتم تعلمون ، .

• الصوم يزيل العاصر المضرة بالجسم:

ثبت علميًّا أن أربعة أحماس أمراضنا تنشأ عن تخمر الأمعاء ... فالمعدة دائماً بيت الداء .. وأننا إذا امتنمنا عن الطعام بعض الوقت فسوف نزيل هذه العناصر المضرة .

ويقول أحد الأطباء العالمين د. 8 جان فروموزان 4 :... 9 إن الصوم هو عملية غسيل للأحشاء ، فنحن نلاحظ في بداية الصوم أن لساننا قد أصبح مقسماً ، ويتفصد العرق من جسمنا ، وكثيرًا ما يفرز مادته المخاطبة ... وكل هذا دليل على أن الجسم قد بدأ يقوم بعملية غسيل كاملة ، ثم بعد ثلاثة أو أربعة أيام يصبح 9 نفسنا 4 لا رائحة له ، وتنخفض نسبة الحمض البول ، ثم نشعر بخفة ونشاط وراحة عجيبة 2 .

وقد تبين أنه فى فترة الصوم تستمد الأعضاء غذاءها من احتياطى الفذاء فى الجسم .. فالكبد غنية و بالكليكوجين ٤ .. والمام غنى بالبروتين .. وعنزون الدهن فى الجسم يعادل ٣٠٪ من وزنه عند الرجل و ٢٠٪ من وزنه عند المرأة . وهذه كلها تفطى حاجتنا إلى العاقة لمدة شهر على الأقل ... أى أتنا حين نصوم تأكل من جسمنا نفسه ، ولكن بطريقة نحاصة .

الريجم القامى والصوم علاج للسرطان:

أثبتت التجارب العلمية أنه يمكن السيطرة على نمو الأمراض السرطانية إذا ما صاحب العلاج صوم وريجم قاس يخفض من حجم العلمام إلى النصف ... ثمت ذلك من خلال

 ⁽١) يلاحظ أن كتوراً من الجيوانات تجتمع من العلمام إذا مرضت .. إنها تقعل ذلك هوده أن تستشير طبياً أو تستمع
 إلى نصيحة ، بل إلهائما من عاقمها الذي تكفل بها .

تجارب أجريت مؤخرًا على الفتران فى مركز و برونكس الطبى ، بنيوبورك ، تحت إشراف متخصص الأورام العالمي ، الدكتور لودويك كروسي ، وجدير بالذكر أن فكرة علاقة الطعام بعلاج السرطان قديمة ترجع إلى الثلاثينات()

السمنة(١) .. وراء قلة الخصوبة وتأخر النو :

أوضحت الدراسات التي أجريت بكليتي طب جامعي القاهرة والأزهر ارتفاع هرمون و البرولاكتين ٥ الذي تؤدى زيادته إلى قلة درجة الحصوبة عند الرجل والمرأة ، وانخفاض معدل هرمون اشحو ، وعدم اكتساب الجسم الطول المناسب ، وذلك لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة .

كذلك أوضحت تلك الدراسات قلة نشاط الإنزيم الطارد لعنصر الصوديوم من الحلايا ، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض معدلات إطلاق الحرارة داخل الجسم ، واختزان المواد الغذائية فى صورة دهون ، مما يحدث السمنة ، وبالتالى القابلية للإصابة بمرض ارتفاع ضغط اللم .

وقد ثبت أن عملية السمنة البسيطة ليست نتيجة خلل هرمونى معين بالجسم ، ولكن نتيجة لمجموعة من التفاعلات ، حيث تتفاعل الهرمونات مع بعضها ، إما بالحث أو التبيط ، فضلاً عن العوامل المتناخلة ، وبعض نواتج تفاعلات الثيل الفنائي التي تؤثر كلها في هرمون ٣٠ و اليرولاكتين ٥ وهرمون اللهو عن طريق التأثير على منطقة تحت المهاد الموجودة بقاع المنغ ، وهو الجزء الذي يسيطر على نشاط الفدة النخامية التي تفرز

⁽١) نقلاً عن عبر نشر في صحيفة الأعبار الصادرة في ١٩٨٥/١/٤ .

⁽٢) السنة ، كما يذكر المتخصصون ... تحدث عادة عندما يكون عمرى الطلقة الكامنة في الطمام أكثر من الطاقة على المسلمة المسلمية المسلمية المسلمية المسلمية المسلمية المسلمية المسلمية والدوقة والدوقة والكظرية تحت الجلد ، وفي الأحداء ، ويكون توزيعه مرتبطاً بشاط الفند الصماء ، كالفندة المخامية والدوقة والكظرية والفند الجسمية ...

 ⁽٣) بلاحظ أنده هرموند البرولاكين ٥ له عيلاقة وثيقة بإدرار الكيد لدى الأمهاب المرضمات . وبدرجة الحصوبة صواء أن الرجال أو النساء ، كما أوضعت الدراسات .

هذين الهرمونين .. فضلاً عن ذلك ، فإن الإفراط في الطعام قد يؤدي إلى السمنة المصحوبة بمقلومة الحلايا لفعل الأنسولين ، مما يسبب الإصابة بمرض السكر(١) .

• الماء .. والسمنة :

ثبت علمياً (") أن تهرب بعض الناس من شرب الماء ، أو محلولة التقليل منه بقدر المستطاع خوفاً من السمنة ، أو كثرة العرق ... مفهوم غير صحيح على الإطلاق ... حيث أن السمنة عموماً .. أو تكون البطن « الكوش » ، لا تكون من الماء الذي لا يحتوى على أي مواد غذائية يمكن أن تزيد من وزن الجسم ، فمهما شرب المرء من الماء ظن يتحول ذلك إلى دهون تزيد الوزن .

وتشير الدراسات العلمية إلى ضرورة التنبه إلى الخطأ الشائع ، وهو الخلط بين شرب المله وبين شرب المله وبن شرب المله وحده لا يؤدى إلى حدوث السمنة ، ولكن المياه الغازية هي التي يمكن أن تؤدى إلى ذلك ، فهي تحوى على السكريات ، فإذا شرب المرء منها بكثرة كانت قيمتها الغذائية تعادل وجبة دسمة .

أما بالنسبة لكثرة العرق ... فاقيام بالمجهود يصاحبه ارتفاع في درجة حرارة الجسم نتيجة للطاقة المتولدة ، وحتى يحتفظ الجسم بحرارته في المعلل الطبيعي ، فإنه يفرز العرق اللكي يتبخر ويؤدي إلى انخفاض درجة حرارة الجسم ، التي ارتفعت نتيجة لأداء هذا المجهود .. من هنا يتبين أنه لا توجد علاقة مباشرة بين شرب الماء بكارة وظهور العرق. 9.

ونما هو جدير بالذكر .. أن الشخص العادى ـــ فى الظروف الطبيعية ـــ يحتاج للى كمية من السوائل ، حوالي لتر ونصف لتر يوميًّا ، ويمكن أن يصل ليل ثلاثة لترات .

⁽١) صحيفة الأمرام الصادرة في ١٩٨٧/٧/٧ (يصرف) -

⁽٢) من يحث منشور للدكتور عمر كاظم بمجلة طبيبك الخاص عند يوليو ١٩٧٧ (بتصرف) .

⁽٣) النماض الدادى يمكن أن يعرق حوال نصف قر يوميًّا من الماء دون أن يشعر بلمك . وهذا هو الجزء هو الهسوس . ولكن إذا زادت الكبية على ذلك وبدأت في الطهور فإذ الكبية تكون قد وصلت إلى حوالي أثر يوميًّا ، وفي حالات أشرى أشد تصل الكبية إلى ثلاثة ادرات في الهوم الواحد في حالة الإصابة بالحمي .

وفي يعطى الحالات النفسية قد يشرب المرء عشرة لترات من الماء في اليوم الواحد .

علاقة السمنة برومانيزم الركبة :

توصل فريق من الأطباء بكلية الطب جامعة الأزهر تحت إشراف د. محمد بسيونى ، أستاذ الأمراض الروماتيزمية بالكلية ، إلى نتائج هامة لأول مرة ، حول علاقة السمنة المفرطة بروماتيزم الركبة .

ففى دراسة علمية على مائة مريض ومريضة بالروماتيزم تراوحت أعمارهم يين .٣٠ عاماً ، نصفهم من المصابين بالسمنة المفرطة ، والذين تتراوح أوزاتهم بين .٩٠ : ١٢٥ كجم ، والنصف الآخر من معتمل الوزن ، والذين تتراوح أوزاتهم بين .٥٠ كجم ... وأكدت نتائج الفحوص الطبية زيادة نسبة الإصابة بروماتيزم الركبة بين أصحاب الأوزان التقيلة بقدار الضعف ، بالمقارنة بنسبة إصابة معتمل الوزن ، فضلاً عن الإصابة بالضعف الشديد فى عضلات البطن ، مما ينعكس بصورة مباشرة على عظام الساقين ، حيث تصاب بالتقوس نتيجة لزيادة الوزن .

وقد تميز نمو ٨٠٪ من ركب المصايين بالسمنة (١) المفرطة بالخشونة الزائدة ، ف حين انخفضت هذه النسبة إلى ١٤٪ فى الأوزان الطبيعية ... كما أظهرت النتائج ضمف عضلات الفخلين بنسبة ٧٥٪ من أصحاب الأوزان الفقيلة ، فى حين انخفضت هذه النسبة إلى ٧٤٪ بين أصحاب الأوزان الطبيعية وقد أوضحت صورة الأشمة وجود ضيع بن الفقرات القمادة الفقرات الحمسة المجزية الأولى ، مع وجود انحناء زائد فى الفقرات إلى الحلف ، وتقوس عظام الحوض إلى الخلف ، وانثناء الركبتين إلى الأمام ، وانتساء المكتين إلى الأمام ، وانتساء البدين على هيئة حرف إس «٣» .

⁽١) يحبر سمك طبقة لبابقد فى متطبقتنى القراع والبطن من الملاح المبيزة لحافلات السمنة ، فإفاة زاد سمك جلد الداوع عن ١٠,٥ سم يحبر الشخص مصابة بالبدانة ... وقد لوحظ أن هذه الأبعاد تصل إلى ٥,٥ سم فى حافات الزيادة المفرطة فى الوزن .. كم لوحظ أنه لا توجد علاقة واضحة بين زيادة الوزن وظمم الشخص فى العمر .

السمنة تسبب تآكل الفضاريف(١):

ثبت علميًّا أن السمنة _ ولاسيما إذا كانت مفرطة _ تؤدى إلى تآكل فى الفضاريف ، وتؤثر على المفاصل ، نتيجة الاحتكاك والضغط المفصلى اللذين يعملان على تفتيت الفضاريف داخل المفصل ، ولاسيما مفاصل الركبة والفقرات القطنية للعمود الفقرى .

ومن أهم مضاعفات ذلك أن الغضاريف تختفى نهائيًّا ، ويتحول المفصل إلى مفصل عظمى تماميًّا ، ولا يتحمل الثقل أو الحركة ، ويضطر الشخص إلى الخلود المراحة ، ويدخل فى دائرة مفرغة من زيادة الراحة وعدم الحركة ، فيزداد الوزن أكثر وأكثر ، وكلما زاد الوزن قلت الحركة ، فضلاً عن الآلام أثناء الحركة أو العجز عنها .

• عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع :

أوضعت الدراسات التي أجراها علماء المركز القومي للبحوث أن ٥ السيراميك ٥ المستخدم كبدائل حيوية تعويضية للعظام تزداد مقاومته للإشعاع مع ازدياد نسبة الكالسيوم إلى الفوسفور ، ثما يعني أن عظام الجمجمة أكثر منائق الجسم مقاومة للإشماع ، لازدياد هذه النسبة بها لحماية المخ .

ومما هو جدير بالذكر أن و السيراميك ٥ المستخدم كبدائل حيوية تعويضية للعظام يناظر فى تركيبه الكيميائى العظام الآدمية ، وقد تم استخدام العظم الحيوانى ، وكذا كيماويات فوسفات الكالسيوم الثلاثى لتركيب هذه الأجسام .

• الضوضاء خطر بهدد الإنسان :

أوضحت الدراسات الميكروسكوبية للأذن الداخلية للحيوانات التي عرضوها تجربياً! للضوضاء ، كيف أن هذه الخلايا تتورم ويتغير شكلها .. وإذا لم تحدث فترة سكون بين

⁽١) من بحث منشور بصحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٧/٧/٢٣ (بتصرف) .

فعرات الضوضاء ، بحيث تتبح لتلك الحلايا أن تشفى مما تمانيه ، فإن العطب فى هذه الحالة يصبح أبديًا ، وبالتالي يصبح فقدان السمع أبديًا .

وحلاة يصاحب صمم العنوضاء صمم الأحصاب ، فكثيراً ما يكون هناك رئين يكاد يُذهب بالعقل داخل الأذن ، ويعرف طبيًّا باسم ٥ طنين الأذن ، ويشعر الشخص و كأن هذا الطنين صادر من داخل الرأس ، ويشبه صفارة أو رئيناً عالياً .

إن الغوضاء حتى إن لم تسبب العسم يمكنها أن تغزو ساعات النوم مثلما تغزو ساعات العسمو . وتشتت الذهن ، وتحبط الاتعمال الشفوى بين الكائنات البشرية إلى حد يذهب العقل .

وقد ثبت أن الضوضاء تؤثر على انقباض الأوعية الدموية ، وخاصة التي تغذى الحلزونية ، ولوحظ أيضاً أن تمدذ أوعية المنح الدموية يسبب الصداع عند بعض الناس ، وكالحلك التغيرات التي تحدث للأوعية الدموية تؤثر على القلب ... والحل إذن هو الاجتعاد عن الضوضاء ، ومحاولة نشر الهلوء بقدر المستطاع .

ومن دواعي العجب أن الشخص المصاب بصمم الضوضاء كثيراً ما يجد مشكلة في المحلام وسط يقة تسودها الضوضاء ، فالأصم من الضوضاء يققد القدرة عل سماع العرددات العالية ، فهو لا يستطيع أن يسمع الناس حين يصيحون وسط خلفية صاحبة ، لأن الأذن تفقد كفاعتها في غيير الكلام عندما تصل مستويات الصوت إلى ترددات عالية تضيع في الضوضاء التي تبتلمها ابتلاعاً ... ومعظم فقدان السمع المؤقت بسبب الضوضاء يمنث خلال الساعة الأولى أو الساعتين عقب التعرش للضوضاء المسرقة ، وكذلك يمغث معظم الاسترداد للسمع في الساعة الأولى أو الساعتين عقب توقف المضوضاء التي تحقف المشوضاء المؤقت وترجع الأذن خرة ...

حتى إن كانت هذه الأصوات () لا تصل إلى حد الإضرار الجسدى ، هناك موجات صوتية تستطيع إحداث ذلك الإضرار ، وقد وجد أن الواقعين تحت تأثير الضوضاء قد فقدوا اتزانهم الانفعال ، وأصبحوا أكثر عصبية وأشد ميلاً للمدوانية في معاملاتهم . وليت الأمر ينهي بانتهاء الضوضاء ، وإنما تأثيره يستمر على الشخص فرق قد تعلول ، فيظل ينفعل ويتور ويتهجم لأثفه الأسباب حتى يبدو هذا الشخص وكأن به مساً من جنون أو به سفها ، فإذا كان الحال كذلك ، فلا عجب من أن تسوء الملاقات بين الناس ويكثر الشجار ، ويسود العدوان ، ولاسيما عندما تنتشر الضوضاء في كل مكان ولا تنقطم بل تتزايد وتعلو .

بل أخطر من ذلك كله أنه ثبت علميًّا أن الضوضاء الشديدة تفقد الإنسان سمعه ، ومن ذلك تبين أن سكان الأدوار العليا في المناطق التي تمر في سمائها الطائرات(٢) وما تصحبه من ضجيج ينتج من طيرانها .. وكذا رواد النوادي الليلية التي تقدم فيها الموسيقي الصاخبة يتعرضون لققد السمع أكثر من غيرهم .. كما أن الذين يعيشون قرب

⁽١) يشتأ الصوت من اعتراق مصدر صوق يؤثر في طبلة الأنذ ضنطاً وقط خلاً ، وهذا الصقب أو التابوب في الضغط يمكن أن تحظه بما تسبيه بالموجفت الصوتية ، وعدد الموجفت التي يملث في الثانية الواحدة يسمى و بالثيرده ع وتنتقل الاستزارات من الطبلة عير الأذن الوسطى ثم إلى أجزاء الأذن الداعلية إلى الغشاء الله فيها يسمى بعضو اللسم و الله» ه .

مناطق ذات حركة مرور ثقيلة مزدحمة يتعرضون لمستويات ضوضائية عالية ذات تأثيرات ضارة .

وقد أجرت وكالة حماية البيعة في أمريكا بحقاً ، كانت تنبجته أن ثلاثة ملايين من الأمريكيين بعانون من فقدان السمع بالتأثير .. وقررت مصلحة العمل قواعد معينة ، بموجبها يسمع بالعمل فقط لمدة ثماني ساعات يوميًّا للعاملين الذين يتعرضون للضوضاء التي شدتها ذات الشمة ٥٠ ديسيبل (١٠) .. وساعتين يوميًّا لمن يتعرضون للضوضاء التي شدتها د م ١٠٠ ديسيبل ، وهكذا . كما ثبت علميًّا .. أن الإصابة بالأمراض ذات الصلة بالتوتر كالضغط العالى والقرحة ، قد تزيد بالتعرض للضوضاء المزعجة .. وتشير الأبحاث إلى أن الضوضاء ذات الشدة العالية تؤدى إلى تغيرات وأنشطة جلدية من جراء تضييق في الأوعية الدموية القرية من الجلد ، وإلى زيادة في إفرازات بعض الفدد مثل الأدينالين .

ولمل أقرب الأبماث الطبية كان على التأثير المباشر للضوضاء على ضغط اللم ، ذلك لأن تأثيرها يؤدى إلى ارتفاع الضغط مباشرة .. وبالمكس فإن الهدوء والسكينة يؤديان إلى انخفاض ، حتى في المصايين بمرض ارتفاع الضغط .. وبالتالى فإن مضاعفات ارتفاع الضغط قابلة للحدوث ، وبنسبة أكبر بكثير في الأشخاص الذين يتعرضون لانفعال مفاجىء ، أو لصوت مرتفع ، أو حالة ضوضاء فجائية ، وتؤكد كل الإحصاءات العلبية أن نسبة الإصابة بأمراض الشرايين والجهاز الدورى والقلب ، بما في ذلك ضغط المه س

 ⁽١) الصوت أو الضوضاء يقاس بوحفة قياس تسمى ٥ ديسبيل ٥ .. أثبتت بيا البحوث والدراسات أن :
 ... الأصمات بقدة أكث من ١٤٠ ديسيا تسبب آلاماً مضمة لحب الانسان لا تستطيم الأذن الشرية

_ الأصوات يقوة أكثر من ١٤٠ ديسيل تسبب ألاماً عضوية لجسم الإنسان لا تستطيع الأذن البشرية تحملها .

^{...} الأصوات يقوة ١٢٠ ديسيل تسبب آلاماً عضوية وعصبية للإنساد .

ـــ الأصوات بقوة ٨٠ : ١٢٠ ديسييل ذات تأثير ضار على المدى البعيد السئمر .

_ الأصوات بقوة أقل من ٨٠ ديسيل تحير أصوائا أو ضوضاء غير ضارة .

ومن ثم يجب تجب المصادر المزعجة الصوصاء ، وخاصة غير الملفئة للنظر ، ويميها الكتوون دون معرقة خطورتها ، ومنها الموسيقى الصاعبة الحاجة التي تصدر أصواتاً بقوة ١٠٠ ديسيل .. والآلات والحقارات المستخدمة في شق الطرق ، فطك تصدر أصواتاً بقوة ٢٠٠ ديسيل .. وجرس التايفون المستمر يصدر أمبوتاً يقوة ٧٠ ديسيل ... ويلاحظ أن معدل الصوت العادى لللاتم الإنسان يكون بقوة لا تزيد على ٦٠ ديسيل ، وهي قوة صوت الإنسان العادى . [وردت تلك القايس بجلة منير الإسلام عدد نوفسر ١٩٨٤] .

أكبر فى قائلنى السيلوات ... والسبب يرجع إلى الانفعالات الكثيرة التى يتعرضون لها مثل الضوضاء(١) وغيرها .

والجهاز العصبي يتأثر بالضوضاء في صورة تبيهات كهربية تعبر الألياف العصبية حتى تصل إلى أرق منطقة وظيفية بالمغ – وهي لحاء المغ – فتبيح خلايا هذه المنطقة التي تسمى إلى التعرف على الحواص المختلفة للضوضاء ... وثير التبيهات الكهربية مناطق تحت لحاء المغ ولا سيما تلك التي تعرف بالتكوين الشبكي ، وينجم عن هذه الإثارة تبيح في الجهاز العصبي اللا إرادي ، خاصة الجهاز السمبتاوي الذي يؤثر بالتالي على الكثير من أعضاء الجسد ، فيسرع القلب في دقاته ، ويرتفع ضغط الله ، وتتقلص بعض عضلات الجهاز المضمى ، وتأثر إفرازات المعدة وغيرها من إفرازات أخرى ، يورازات الفدد الصماء ه الهرمونات ، مثل الإدرينالين ، فإنها ترتفع في الدم لتصل إلى أعضاء الجسم المختلفة لتساهم بدورها في التأثير عليها ، ومؤازرة فعل الجهاز المضمى السمبتاوي ، وبالتلل فإن التغيرات التي تحدث في الحسم بفعل الجهاز المضمى والهرمونات ، تحدث الضرر البالغ بالصحة إذا ما طال مداها ..

الغريب فى الأمر أنه قد ثبت علمياً أن للضوضاء تأثيرًا على الإبصار ، فتظل حلقة العين منتفخة أكثر مماينبغي ... وقد يؤثر هذا على أداء من يعمل فى مهنة تحتاج إلى دقة بصرية ... وهذا قد يكون سبباً من أسباب الصداع الذى يشكو منه بعض الناس عندما يجهدون أعينهم تحت ظروف يتعرضون فيها للضوضاء .

وتضيف الدراسة قاتلة: 8 الضوضاء إذن مسئولة عن الكثير من شكوى الناس كبيرهم وصغيرهم، فإذا كنت تشكو من ضعف في السمع أو في الإبصار، أو تشكو

⁽١) ولعل من أبرز الأمثلة الواضعة لكيفية تأثير الضوضاء على صعة الإنسان هو كيف يحس الإنسان بالزيادة الفجائية في ضربات قلبه عند التعرض لصوت مزعج أو عالي ، أو صوت غير متوقع فجاة . والأفذ في الإنسان العلمائ يمكن أن تسمع ترددات تقيم ما بين ، ٢٠٠٠٠٠ ومن الموضوع أن الثانية ، أكم

والأذن في الإنسان الطفائق يمكنها أن تسمع تردهات تقع ما بين ٢٠ : ٢٠٠٠ مورة فوسيكل في الثانية ، اكف بين ٢٠ : ٢٠,٠٠٠ مرتز (H2) في الثانية ، ومع ذلك فمعظم الأصوات التي نسمهما هي خليط من التردهات وليست مؤلفة من تردد واحد .. ومن الناحية السيكلوجية ، فإن نقاء الصوت معناه نقاء التردد ، ويسمى نوع الصوت أو نوعية النضية .

من الصداع أو عدم القدوة على التركيز ، أو من الانفعال الزائد والعصبية في تعاملك مع الناس ، أو لاحظت على ابنك عدم توفيقه في الدراسة ، أو على طفلك الرضيع ضعفاً في مهاراته ، أو غير ذلك ، فاعلم أن الضوضاء مكانها قفص الانهام » .

وتنصح تلك الدراسة بالسمى على التخلص من الضوضاء قبل أن تفعل بك ما فعلته يغيرك ، مؤكدة أن الوقاية خير من العلاج .

• الموسيقي الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة:

ظهرت دراسة علمية تؤكد أن الموسيقي الصاخبة تساعد على نقدان الذاكرة ، أو على الأقل إضعافها .. وتين من دراسة أجريت في ألمانيا مؤخرًا أن الذاكرة تضعف بنسبة تتراوح بين ١٠٪ إلى ٢٠٪ في أوساط عشاقى الموسيقى الصاخبة . وفي تجربة دراسية أخرى على ستائة شخص بمن لا يستمعون للموسيقى الصاخبة ، وتتراوح أعمارهم بين ٢٩:١٧ سنة ، تبين أن المصابين بدرجات متفاوتة من ضعف الذاكرة يشكلون ٤٪ في حين كانت النسبة ٢١٪ بين الذين يستمعون إليها من المستويات نفسها .

• العلاقة بين الضوضاء وارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب :

أوضحت الدراسات التى قامت بها كلية طب جامعة « ميامى » الأمريكية ، بالتعاون مع وكالة حماية البيعة ، أن هناك علاقة وثيقة بين زيادة الضوضاء وارتفاع درجابها ، وين نسبة الإصابة بأمراض القلب ... فقد أثبتت الإحصائيات أن الزيادة في الإصابة بحلطة القلب والسكت القلبية _ وخاصة في السن المبكرة _ تستمر مع التغيرات البيعية المعتمنة ، مثل الازدحام والشوضاء وما يصاحبهما من توتر عصبي ، وعدم استقرار نسى .. وتؤكد الأبحاث وجود تغيرات في مكونات اللم لدى الأشخاص الذين يعانون من توتر عصبي شديد ، وقلق نفسي ، وتصفل هذه التغيرات في زيادة نسبة دهنيات اللم ونسبة الكولسترول ، وزيادة نسبة الإنسولين في اللم ، وزيادة قابلية صفائح اللم في الانصاق بعض ، عما يساعد على تكوين الجلطة ، وزيادة تسبة إفراز المرمون

المنشط لإفراز هرمون الكورتيزون الذي يسبب نقص مادة البوتاسيوم في عضلة القلب ، فضلاً عن إمكانية حدوث السكتة القلمية<٢٠ .

وقد جاء فى تقرير للصحة العالمية أن المستوى المسموح به للتعرض للضوضاء حوالى ١٠٥ ديسييل ٣٥٠... وكلما زادت نسبتها زادت احتالات حدوث الأضرار المتعدمة للضوضاء، التي أشرار إليها سابقاً.

وهناك دراسة قلم بها الدكتور a عادل الملواني a الأستاذ بمركز بحوث البناء ، أوصت بأن يكون تخطيط المدن مراعياً الناحية الصوتية ، وذلك بالاختيار المناسب الأماكن القطاعات المختلفة للمدينة ، وطرق المواصلات التي تربطها بضرورة مراعاة اتساع الطرق ، لتجنب اختناقات المرور ، وسلامة وسرعة صيانة هذه الطرق ، وزيادة معلل التشجير على جانبي الطريق ، حيث ثبت علميًا أن وجود ساتر من الأشجار ؟ يحجب حوالي ٨ ديسييل من ضوضاء الطريق ، هذا إلى جانب استخدام الحواجز لتقليل انتشار الضوضاء ، مثل الحوائط التي تستخدم أساساً كحاجز صناعي لسد القراغات بين الحواجز الطبيعية ، مع التوصية باستخدامها على نطاق كيور لنجنب حدوث تردد الصوت بين الحوائط على جانبي الطريق .

ومن أهم الوسائل التطبيقية لمكافحة الضوضاء التي أوصت بها الندوة العلمية لمكافحة الضوضاء (٤) في مصر ، هي المكافحة عند المصدر ، بمنى محلولة إقلال الضوضاء الصادرة ، وذلك بتغيير الحامات التي يحنث منها الضوضاء ، مثل تغطية عجلات القطار ، بالمطاط ، كما هو الحال في مترو الأنفاق ، أو بحصر الضوضاء داخل حيز من المواد المازلة للصوت ، فضلاً عن ضرورة اتحاذ إجراءات تقوم بها الحكومة للحد من

⁽١) صحيفة الأعرام الصادرة في ١٩٨٦/٧/١ (يتصرف) .

⁽٢) وحدة قياس الصوت كما سبق أن ذكرنا .

⁽٣) أثبت العراسات أن أشجار و القيكس ، تحقق أكبر قدر لتقلل الضوضاء في مجال الترددات المرتضعة ، لما لها من كتافة كبيرة وعرض وسمك أو إنها .

 ⁽٤) عقدت بالمركز القومي للبحوث بالصاون مع المهد الثقاق الألمان بالقاهرة ، وشعبة حماية البيعة بأكاديهة البحث الملمي والتكولوجيا ، وذلك في يونيو عام ١٩٨٦ .

الضوضاء ، من إصدار قوانين تنظم حماية البيئة والأفراد من الضوضاء ، ولاسيما فى ساعات الراحة ، وحول المنازل والمستشفيات وغير ذلك ، مما ترى فيه تشجيعاً للحد من الضوضاء ، مع ضرورة مشاركة المتخصصين والخيراء فى الصوتيات فى تخطيط المشروعات الصناعية والمدن ، لاستيفاء كل المواصفات اللازمة للحد من الضوضاء .

النش الساعن ضار بالصحة(١):

فى ولاية كاليفوونيا بالولايات المتحدة الأمريكية أثبت عدد من الباحثين أن الاستحمام بالماء الساخن الاستحمام بالماء الساخن المستحمام بالماء الساخن ينتج عنه تحلل المواد الكيملوية الموجودة فيه فتتبخر ، وبالتالى يستشقها المستحم .. كما تتسرب كميات منها إلى داخل المنزل فيستنشقها أفراد الأسرة .. ومعظم هذه الأبخرة سامة وضارة بالهمحة ، ولذلك ينصحون باستعمال الماء البلرد .

الكف أكبر ناقل لعدوى الرشح:

أذاع فريقان طبيان أمريكيان ، أحدهما يمثل جامعة و فرجينيا ، والآخر جامعة و ورجينيا ، والآخر جامعة و ويسكونش ، نتائج أبحائهما المعملية فيما يتعلق بأسباب انتشار علوى الرشح ... والتي أكلت أن العلوى تنتقل بواسطة اللمس بالأكف ، أكثر من انتقالها بواسطة السعال أو العطاس عما كان معتقلًا ، إذ أن التصافح بالأيلت بين المريض والسليم يتقل الرشح بصورة أكيلة وفورية إلى السليم ، إذ أن أكف المصابين بالرشح عادة ما تلمس أنوفهم وعيونهم ، فتنتقل إليها جرثومة الرشح ، ومنها إلى أيلتى الأصحاء ، فتنقل إليه علواهم .

الإنفلونزا لا تنشأ من برودة الجو :

ثبت علميًا أن ما اعتلاه الكثيرون من إحكام إغلاق النوافذ والأبواب ، وإسدا الستائر في فصل الشتاء خوفاً على صحة الأسرة من الهواء البارد يعتبر خطأ شائعاً

⁽١) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٧/٣/٧ .

فالبرد والإنفلونزا والنزلات الشعبية وغيرها من الأمراض التى يزداد انتشارها فى الشتاء لا تنشأ من برودة الجو ، وإنما تنتقل عن طريق ميكروبات وفيووسات خاصة تخرج من فم المصاب وأنفه أثناء الكحة والعطس والسمال ... وهذه الميكروبات والفيروسات تجد فى المحان ... لذا في المجرات المفلقة فرصة العمر لتتكاثر بالملايين وتصيب كل من فى المكان ... لذا تنصح الدراسات الملمية (۱) بتهوية الحجرات ودخول الشمس إليها طوال اليوم ، فذلك سلاح هم فى الوقلية من أمراض الشتاء .. فمع دخول الهواء المتحد للحجرات يدخل الأوكسجين وتخرج الفازات الضارة ، وتقل بل قد تتمام فرصة تكاثر الميكروبات ، وبلك تقل فرصة المعنوى كما أن أشمة الشمس تقتل الكثير من هذه الميكروبات ، ومن هنا كانت أهمية تهوية حجرات المنزل طول النهار ، والحرص على ترك جزء من زجاج بافذة حجرة النوم مفتوحاً فى أثناء النوم .

النقرس :

ثبت أن النقرس يصيب الرجال بنسبة أكبر من النساء .. كما أن الإصابة تفضل ذوى الغراء ... وذلك لقدرتهم على تناول اللحوم التي تحتوى على نسبة عالية من حامض البوليك (٢).

نقص الزنك وفيتامين وأه في الفذاء يسهل الإصابة بتليف الكبد :

أكدت الدراسات ؟ التي أجريت بكلية طب القاهرة أن نقص عنصر الزنك وفيتامين وأه يؤدي إلى التأثير على كفاءة الجهاز المناعي ، مما يسهل الإصابة بتليف الكبد .

 ⁽١) من أبحاث أحد المتخصصين في المجال العلمي الطبي (إحدى المجلات الطبية الدورية) .

⁽٢) حامض الوليك له نسبة ضئيلة فى الدم إذا زادت عن معدلما للمقول ترسبت أملاحه فى الفاصل وضع عن ذلك ما نسبه بالنفرس الذى يسبب تورماً واحراراً شديداً مصحوباً بألم شديد فى مفاصل الجسم ، ولكن أكثرها هو مفصل الإصبع .

 ⁽٣) هذه الدواسات استمرت ثلاث سنوات ضمن المشروع القومي لدواسة أمراض الكبد في مصر ، والمذى بموله
 مشروع ترابط الجامعات الأمريكية والمصرية ، وقد نوهت عنها صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٦/١٢/١٦

وكذلك زيادة هذين العنصرين عن حد معين يؤدى إلى تسمم خلايا الكبد، وإحداث تأثير مشابه للالتهاب الكبدى الوبائي .

وقد ثبت بالبحث أن تفيتامين وأه والذي يتوافر في الحضراوات والمشمش والجزر — يعد من الفيتامينات الأساسية الضرورية لجسم الإنسان ، وله تأثير فعال على نمو الخلايا والجهاز المناعى بالجسم ، وبالتالى فقصه يؤدى إلى ضعف المناعة ، نما يرفع من نسبة الإصابة يتليف الكبد . أما بالنسة لمنصر الزنك — والذي يوجد في اللحوم الحمراء والخبز البلدى والموز والتفاح والحمص – فقد لوحظ أن نقصه يؤدى إلى توغل اللهارسيا في الكبد ، وذلك تتبجة لضعف الجهاز المناعى للجسم .. ولذا فيستخلم عنصر الزنك في محاولة لإيقاف تطور مرض البلهارسيا في الكبد ، بتقليل ترسيب البويضات ، والحد من مضاعفاته .

• نقص الزنك يؤثر على النمو:

أثبتت دراسة(۱) علمية أخرى أن نقص عنصر الزنك فى الطعام يؤثر على نمو الأطفال ويسبب التقرم(۲) ، وعدم الثقام الجروح بالسرعة الكافية ، ونقص فى حاستى الشم والتلوق ، وتشقق الجلد ، ولاسيما فى أماكن الثيات ، كالفخذين وتحت الإبطين .

وأكدت الدراسة أن انخفاض تركيز عنصر الزنك في الطعام يقلل من وزن الجسم وكمية الطعام التي يتناولها الشخص ، كما يخفض من القيمة الغذائية للبروتين ، ومن ثم لا يستفيد الشخص من البروتين اللمي يتناوله بالدرجة الكافية ، وبذلك توصي الدراسة بضرورة الأخذ في الاعتبار بتركيز الزنك والبروتين في الطعام .

 ⁽١) هذه الدراسة قام بها مصل التغذية بالمركز القومي للبحوث ، وأشرف عليها الدكتور جال غيريال ، الأستاذ
 الباحث بالممل ، حول تأثير عصر الزنك .

⁽٢) أي: قصر القامة .

• الإقلال من الملح .. علاج :

ثبت علميًّا أن الإقلال من الملح في الطعام ، وكذا الإقلال من الملع ، يساعد في علاج بعض أمراض الجلد الحادة المنتشرة بمساحات كبيرة في الجسم .. وذلك بعد أن ثبين أن الإقلال من هلين العنصرين _ أي الملح والسوائل _ يعد فرصة للجلد للحد من الالتهابات الحادة ، ومن ثم الحد من الميكروبات التي تعيش على سطحه ، وخاصة إذا كان هذا السطح ملتهاً ومتورماً ، وبه وفرة من الإفرازات التي تعطى هذه الميكروبات فرصة للغذاء والانتماش واتحو ، مما يزيد من حدة بعض أمراض الجلد .. لذلك نرى أن في الصوم فرصة للمساعدة في تلك الناحية العلاجية (١) .

• الاكثار من الملح .. علاج :

بينا كان الإقلال من الملح علاجاً لبعض الأمراض الجلدية .. كان الملح هو الملاج الوحيد لها في الصيف ، كا يقول الدكتور و عبد المنعم الفتى و أستاذ الأمراض الجلدية بجامعة القاهرة ، الذي ينصح بزيادة استعمال الملح في الصيف ، أو بتناول و الخملات ، مع وجبات الأكل ، بعد أن تبين أن الملح يعطى الجلد ما يلزمه من الدفاع ضد الميكروبات الجلدية .. وفي الوقت نفسه ينصح بالإقلال من السكريات ، حيث أن المحرق الذي يخرج من الجسم في الصيف يكون مصحوباً بنسبة كبيرة من السكريات ، والذي يصبح عاملاً مساعداً على المعدوب ...

ويقرر أن الملح له فوائد كبيرة ، ومنها أنه يدخل فى تركيب جميع سوائل الخلايا بالجسم ، ولذا فعندما يشعر الإنسان بالتعب أو سرعة الإرهاق الذى ينتج أحياناً عن نقص الملح بالجسم .. فى هذه الحالة تكون « المخللات » أحسن علاج .

• التمرينات الرياضية لها قوائد لا نعلمها :

أظهرت دراسات علمية نشرت مؤخرًا أن الترينات الرياضية تحسن من حالة القلب ، وتخفض من ضغط الدم ، وتزيد من اللياقة البدنية .. وأيضاً تزيد من معدلات الذكاء .

 ⁽۱) الصيام وعلاقه بمحض أمراض الجلد: د. محمد الظواهرى أستاذ الأمراض الجلدية (مقال ق إحدى المحلات الطبية المدورية) .

كما أثبتت التجارب أن هناك تحسناً فى نفسية ممارسى الرياضة ، إذ أنه يصبح أكثر استقرارًا من الناحية العاطفية ، وأقل توترًا من الناحية النفسية .

والتفسير الذى يورده العلماء لهذه الظواهر ، هو أن الرياضة تتسبب فى دفع كمية أكبر من الدم إلى المخ ، الأمر الذى يحرك الجزء المختص بالذكاء بصورة أكثر ، ويجعله أكثر تفاعلاً"\).

كا أثبت الأبحاث الحديثة أن ممارسة الرياضة تؤدى إلى انفضاض معدل الإصابة بسرطان الثدى عند المرأة ، وذلك من خلال عينة مكونة من ٥٠٠٠ هالبة جامعية بجامعة و بوسطن الأمريكية ، حيث تين أن معدل الإصابة يصل إلى ٨٦٪ بالنسبة للأقي لا يمارسن الرياضة بالجامعة ، في حين ينخفض معدل الإصابة بمرض سرطان الثدى للأقي لا يمارسن الرياضة ب ودللت تلك الأبحاث على أن الرياضة ب كتشاط حوى ب تؤدى إلى حسن الاستفادة من الطاقة المخزونة بالجسم ، وفي نفس الوقت تنشط الأجهزة الهامة فتدفعها إلى العمل بكفاءة عالية جنًا ، تتيجة لحسن التميل الفغائي للفنائي للفنائي المناسب عالات للعناصر الفذائية المختلفة ، إلى جانب أن الرياضة تمنع الترهل الذي يصاحب حالات كثيرة من أورام المثدى ... حيث ثبت علميًّا أن الأورام لها علاقة باختلال التوازنات الهرونية الموجودة بالجسم ، التي تقلل منها الرياضة نتيجة لحسن التميل الفنائي ٣٠.

ومما يؤكد دور الرياضة في سلامة الإنسان النفسية والعقلية ، والدراسات التي أجريت على ١٦ بعللاً من أبطال الألعاب الأونيمية ، حيث دلت نتائج هذه الدراسات على أن هؤلاء الأبطال أكثر ذكاءً ، واستقرارًا عطفيًا ، وثقة بالنفس ، وتفوقاً فكريًّا من الأشخاص الذين لا يجارسون الألعاب الرياضية .

وتشير نتاتج دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية ، وقدرات فائقة فى تكوين علاقات اجتاعية سريعة مع الآخرين ، كما يتميزون بصفات قياسية من النضج الفكرى والاجتاعى والصفاء الذهنى والثقة بالنفس.

⁽١) خبر منشور في باب حياتك بالجلة العربية نوفمبر ١٩٨٤ (بصرف) .

⁽٢) صحيفة الأخيار الصادرة في ١٩٨٧/١٢/٣ (يتصرف) .

⁽١٢) المرجع السابق .

وتين الدراسات التي أجريت على العديد من الرياضين أن الأشخاص الذين يمتمون بلياقة بدنية عالية ، هم أكثر متعة بعملهم من غيرهم ، وأكثر تفاعلاً واستجابة مع ما يدور حولهم من مواقف وأحداث . وتؤكد نتائج بعض الدراسات أهمية الرياضة في التحصيل الفكرى ، حيث تبين أن الطلاب الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية ويستذكرون دروسهم بانتظام يحصلون على درجات عالية في الامتحانات ، وذلك إذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية .

كما تبين أن الرياضة تساعد في علاج مرضى الوهم ، الذين تنتابهم حالات من الذعر والفلق والحنوف من عواقب الأمور ، حيث عولجت تلك الحالات بممارسة رياضة المرولة والتمرينات السويدية التي كانت تستغرق ساعة ونصف الساعة يوميًّا ، بمعلل ثلاثة أيام في الأسبوع ، ثم التحول بعد شهور إلى الألماب العنيفة ، بما أدى في النباية إلى إزالة المخلوف والقلق من نفوس تلك الحالات ، ثما اتضح أنه كلما لوتفع مستوى اللياقة البدئية للأشخاص ازدادت ثقتهم بأنفسهم وتفاؤلهم واطمئنانهم للحياة ، وتمتعهم بعلاقات طيبة مع الآخرين .

الملاكمة لعبة خطرة (١):

قدم فريق كبير من الأطباء الإنجليز تقريرًا يطالب فيه الاتحادات الرياضية الدولية بإلغاء الملاكمة ، باعتبارها من الألعاب الخطرة .. أو العمل على الحد منها بعد تنظيمها وتوجيها الاتجاه السليم .

ويذكر التقرير أن كثيرين من أبطال الملاكمة قد لا يشعرون بتأثير تبتك أنخاخهم من الضربات التي سددت إليهم في مباريات سابقة ، إلا بعد مرور عدة سنوات ، عندما تهدو عليهم مظاهر الفتور والوهن والعجز المبكر ، وهذا ما حدث بالفعل لبطل العالم السابق محمد على كلاى ، المعرف بعموته الجهورى الرنان ، فقد أصبح خافت الصوت ، بطيء الحديث ، متلعثم اللسان ..

⁽١) الملاكمة بين الحظر والإلغاء بحث منشور بالمجلة العربية – نوفسبر ١٩٨٦ (بتصرف) .

ويقول البروفيسور 8 دو نالدييث ٤ أحد الأطباء السبعة الذين وضعوا التقرير العلى :
إن الملاكم قد يصاب بضربة مركزة في الصدغ تفقده سرعة الحركة ، فيشعر بإجهاد
وإرهاق دون أن يفقد وعيه ... وقد يصاب بضربة في الرأس تهز خه هزًا دون أن تتلف
أوعيته ، فيختل توازنه ، ويفقد ذاكرته لفترة من الزمن _ قصيرة أو طوية _ بعاً لقوة
الإصابة . وقد يصاب بضربة قاضية في المنح تفقده التوازن والوعي معاً ، وهي التي
عُدث في معظم حالات النزف الخطر في المنح .. ومن المؤسف أنها الضربة التي ينتهز كل
ملاكم فرصة تسديدها لخصمه من أول المبلراة حتى نهايتها . ويذكر التقرير أن حوالي
25 علاكماً عترفاً ماتوا على حلبات الصراع منذ سنة ١٩٧٠ بتأثير نزيف دموى في
المخ نتيجة ضربات قاضية ، سواء في الرأس أو المسدغ ، أي بمعدل سبعة ملاكمين في
السنة ، وهي نسبة عالية جنًا إذا افترضنا أن الملاكمة رياضة مفيلة للجسم !!(١) .

وأخيرًا الطين علاج للأمراض! :

العلاج بالطين طريقة أثبتت التجارب(٢) نجاحها فى إحداث الشفاء من كثير من الأمراض التى استعصت على العقاقير المسكنة والمهدئة والمنشطة وغيرها ... وأفادت فى الوقاية من آفات أخرى ... أى أن لها اتجاهين : اتجاهاً وقائيًّا ، وعلاجيًّا .

وقد أعلن مركز أبحاث و آميس ا التابع لوكالة و ناسا ا Nasa الأمريكية للفضاء أن العلين العدى فيه خاصية تمنزين ونقل الطاقة ، وذلك من الإشعاع الشمسي الطبيعي الذي تقلف به الأرض على الدوام ، وأنه يطلقها كضوء فوق بنفسجي عندما يبتل بالماء أو يعالج ببعض المركبات العضوية أو يجف ... وأن هذه الطاقة يمكن أن تفيد جسم

 ⁽١) تبين أن المعالة من ضعف الذاكرة والتأتأة من الأعراض الملازمة لن يزاول هذه اللجة .

⁽٣) في روماتها أقاموا عسلة استشفائية متطورة ، تقع بين البحر الأسود ويحبوة تيكر فيول ذات الطين البحرى البارد والساعن ، والذي يحوى نسبة مصلية عالية من المواد الكناورية والصودية والكرينية والمنجزية تبلغ ١٤٠٧٪ ... وطريقة تطبيق المطلح عبارة من طلاد الجسم كله بالطين البارد أو ألا ، ويستقى لمريض على ظهره لمدة من الومن تنظف باعطلاف المائلة ، مع دمن الجسم بالطين البارد والدلك والسلج البلوى .. بعد ذلك حام ساعن في يحبوة تيكر فيول ، ثم جلسات ذلك باليد ، ثم طلاه بالطين البحرى الساعن ، يحقم حمام ساعن في استرعاء ... وصدقى رسول الله . في إذ يقول : ه الاسوا الرزق في عبايا الأرض » وطلب العلاج والشفاء هو الخاس البرزي أيضاً .

المريض المفمور داخل الطين بقصد الاستشفاء(۱) ، مما يعطى تفسيرًا لأهمية استخدام الملاح بالطين (۱) ولاسيما تشوهات العمود الفقرى ، وحالات الروماتيزم المفصل الحاد ، والنقرس ، وآلام النهابات الشرايين من منشأ مرضى .. كما أظهر العلاج بالطين نتائج مذهلة في معالجة كثير من الأمراض الجلدية الإكزمائية التي استعصت على المراهم والأدوية .. كما كانت التتاتج طبية ومشجعة في الأمراض التناسلية ، خاصة عند المرأة (۱). وفي المساعدة لإحادة وظائف الأعضاء العظمية إلى طبيعتها ، بعد عمليات التتوج والتجير ... كما أظهرت النتائج أنها تفيد في معالجة الدوالي في الساقين ، والأوعية العموية ... غير أن الاستخدام الهام للطين كان لمعالجة مرضين عيفين ، لا يزال العالم ينظر إليهما بخوف وحذر ، ويضعهما على قائمة الأمراض المستعمية ، وهما : شلل الأمراف ، والروماتيزم ... ومن المدهش أن امرأة مشاولة قادمة من مكان بعيد أنت المصح على عربة وخرجت بعد شهر تمشى على قدميها ، وقد ابتسمت لها الحياة من جديد(۱) ..

وكذلك الأمر بالنسبة لشاب كاد الروماتيزم يشل حركته ، فإذا به يكاد يطير من الفرح وقد خرج بدون ألم إطلاقاً ، بعد أن كتب الله له الشفاء .. ويعتقد الأطباء الروماتيون .. أن الشوارد المعدنية التي يحويها الطين البحرى في الوسط الساخن لها تأثير موضعى يفيد الالتهابات الجلدية وإصابات الأوردة والمفاصل ، ويمكن أن تمتص هذه الشوارد عن طريق الموران لتؤثر في الجملة المصيبة (٢) المركزية ، محدثة الفعل الملاجي

⁽١) مجلة القيصل: العدد ١١٧ - ربيع الأول ١٤٠٧ هـ: اكتشافات علمية ..

⁽٢) يتم استخدام العلاج بالطون للمرضى القادمين من أمريكا والجر ويوضوسالافها وجمع أتحاه أوربا للوقاية من السعنة والسكر واضطرابات اللهو عند الأطفال ، والتهابات الجهائز التقسيم ، ونويات الربو ، والأعصاب . كما أفاد النساء في الموقاية من الاعتبلالات في العظم الهورموني وحالات الدوالي .. كما ينصح به لهن يملرس أصدالاً فيزيالية متعبة ، أو لذيه مهول نحو السعنة .

⁽٣) التهاب الرحم والمبيضين والملحقات ، والعقم الثانوي

⁽¹⁾ مجلة و يتورويسكا و الرومانية Romania-Pitoreasca (

 ⁽٥) من المطوم أن الجسم يضم جملة عصية ، وجملة غدية هورمونية ، وهما المسعولتان عن إهارة الكائن البشرى
 الحمى ، وهناك ترابط بين الجملتين وانسجام يتجل فى منطقة تحت السرير البصرى والتى تحير المركز الإدارى
 العابل لكلتا الجملتين .

بالتعاضد مع عمليات الدلك والتحريك والتمسيح ، والتمرينات الرياضية ، فتساعد على تحسين نفسية المريض ، وتشعره بالراحة والطمأنينة ، وهدوء البال ، فيجتمع الانسجام النفسي والروحي مع الراحة البدنية (١) .

الدماغ والشهية (٣):

وجد الباحثون أن أحد المكونات الكيميائية التي تم اكتشافها من قبل في الدماغ الإنساني هي في الوقت نفسه أهم مثيرات الشهية الغذائية ... ومن المتوقع أن يؤدى هذا الاكتشاف دورًا هامًّا في علاج ضعف الشهية ، والاضطرابات الغذائية .

العنصر الكيميائى المشار إليه يسمى «Neuropeptidey»، وعندما حقنت به مجموعة من الفتران انعلقت تأكل بنهم خلال دقائق ... وفى اليوم الثالث كانت تأكل ضعف ما تأكله عادة .. وخلال عشرة أيام زاد وزن الفتران عشرة أمثال ما كانت عليه قبل التجربة .

• الدموع تريح الجسم :

أثبت الدواسات العلمية ٢٦ من خلال إحصاءات أن بين كل ٤١ مريضاً بالفرحة المعوية يوجد ٣٣ شخصاً على الأقل أصيبوا بهذا المرض نتيجة لكبت مشاعرهم بالحزن ، وعدم التخلص منها عن طريق الدموع ، فاختزنوها فى أنفسهم ، مما أدى إلى أصابتهم بالقرحة فى معلمتهم .

كما تبين أن الذين يشعرون برغبة فى البكاء ، ويقلومون هذه الرغبة لسيب أو لآخر ، يعانون من اضطرابات عاطفية خطيرة .. من هنا فالبكاء ليس ضرورة فسيولوجية فحسب ، بل هو أيضاً ضرورة سيكلوجية فى الوقت نفسه .

⁽١) الجُلة العربية – نوفسر ١٩٨٧ (يتصرف)

⁽٢) العلم والحياة : عجلة الأمة - يوليو ١٩٨٦ .

⁽٢) من دراسة منشورة بالمجلة العربية – يونيو ١٩٨٧ (يتصرف) .

• حاسة الشم:

ثبت علميًّا أن حاسة الشم تبلغ أشدها بين سن العشرين والأربعين ... أما بعد النانين فهناك خطر بفقد حاسة الشم أو ضعفها بنسبة ثلاثة أشخاص من كل أربعة أشخاص.

وقد توافقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أجريت فى اليابان ، وأثبتت تفوق النساء على الرجال فى حاسة الشم ...

أما بالنسبة للمدخنين ، فقد ثبت علميًّا أن التدخين يؤثر على الأعصاب التى تنتهى عند الأقصاب التى تنتهى عند الأنف .. وأضافت الدراسة محذرة من فقدان حاسة الشم عند المقدمين في السن ، حيث يعرضهم لأخطار عديدة ، منها عدم تمكنهم من شم الغاز والدخان اللذين قد يعرضان حياتهم لخطر الاختفاق(١) .

فخ الذكر أكبر من فح الأثثى():

أثبتت البحوث الطبية أن غ الذكور أكبر من غ الإنك ، وأن متوسط زِنَة غ الذكر فى سن البلوغ ١٤٠٩ جرامات ، فى حين أن متوسط زِنة غ الأنثى عند البلوغ ١٢٦٣ جراماً ... أى بنقص عن الذكر قدره ١٤٦ جراماً ، وإن كان حجم المخ وزنته فى كلا الجنسين فى الغالب مناسباً مع تكوين جسديهما ، وزنة كل منهما .

كا دلت تلك البحوث على أن غ الطوال – سواء فى الذكور أو الإناث – أتقل وزناً من غ القصار ، وإن كانت رءوس القصار أضخم من رءوس الطوال بالقياس إلى القامة ذاتما ، غير أن الرءوس الضخمة لا تعنى بالضرورة ذكاء أكبر . والمعروف علميًّا أن غ الإنسان حد ذكرًا كان أو أثنى حد يتمو نموًّا سريعاً فى السنوات الثلاث الأولى من حياته ، ثم يتباطأ نموه فى السنوات من العمر ، ثم يتباطأ نموه فى السنوات الثالية ، إلى أن يبلغ نموه الكامل فى الذكور فى صن العشرين ، وفى الإناث قبل العشرين ، بأشهر قبلة .

 ⁽¹⁾ في جامعة 8 بنسلقاتها 2 في الولايات المتحدة الأمريكية تسم خاص لدراسة حاسة الشم . وهي التي قدمت تلك
 المطومة (يصرف) .

⁽٢) الجلة الفرنسية – مايو ١٩٨٥ .

ثم يبدأ المخ بعد سن العشرين فى كل من الجنسين فى الضمور ، فيتناقض وزنه بمعدل جرام واحد فى كل سنة .

• ذكاء المرأة:

جاءت فى الدراسة العلمية التى قامت بها جامعة و كورنيل الأمريكية ، أن معدل ذكاء المرأة أعلى من الرجل بالنسبة لتعليم اللغات ، وأن ذاكرتها بصفة عامة أقوى من ذاكرة الرجل(١).

⁽١) علة الشرقية - مارس ١٩٨٠ [أوردنا تلك الفقرة من موضوعات علم النفس لمدى اتصالها بالعنصر السابق] .

الفصــل الثانــى الوقاية والعلاج بالغذاء

- العلم الحديث يكشف عن فوائد غرية لعسل النحل.
 - البلح .. حار فيه العلماء من عظم فوائده .
 - الجزر يحميك من الكولسترول والسرطان .
 - عصير التوت .. علاج فعال .
- الإفراط في أكل السبانخ يؤدى إلى اعتلال الصحة! .
 - اللبن الزبادى وخميرة البيرة وتأثيرهما الساحر!
 - الثوم والبصل .. وقاية وعلاج .
 - وموضوعات أخرى .

الجراثم تموت بالعسل(١) :

أكدت التجارب العلمية العديدة أن الجرائم التي تسبب الأمراض للإنسان تمرت بالعسل .. ومن بين هذه التجارب ما قام به العالم البكتريولوجي 8 ساكيت ۽ الذي قام بررع جراثيم مختلف الأمراض في مزارع من العسل الصافي ، ولبت ينتظر ، وقد أذهلته النتيجة التي حصل عليها ، فقد ماتت جميع هذه الجراثيم وقضي عليها في عدة ساعات ، في حين مات أكثرها مقاومة في مدة أقصاها عدة أيام .. لقد ماتت جراثيم النيفوس بعد ٨٤ ساعة .. وماتت جراثيم الالتهاب الرثوى في اليوم الرابع من تناول العسل ، أما جراثيم الزحار العصوية الشكل ، فقد قضى عليها تماماً بعد عشم ساعات .

وقد أعاد الدكتور و لوكهيد ، الذى يعمل فى قسم الحمائر فى أوتاوا(٢) تجارب و ساكيت ، فأكد صحة نتائجه ، وأثبت أن الجرائم التى تسبب الأمراض للإنسان تموت بالعسل .

أما الدكتور العالم (جابرت) فقد أجرى تجاربه على الجراثيم التي يمكن أن تعيش في عسل النحل ، فلم يجد شيئاً اللهم إلا بعض الجذور الجرثومية التي لم تتمكن من التمو .

ويذكر الدكتور محمد نزار الدقر: 8 أن كافة الأبحاث الحديثة تجمع على اعتبار عسل النحل من أهم المواد فعالية في معالجة الأنواع المختلفة من فقر الدم ، فالأطباء من كافة الاختصاصات الذين عالجوا مرضاهم بالعسل لاحظوا ــ عرضاً ــ أثره الممتاز على زيادة كرات الدم الحمراء ، وارتفاع نسبة الخضاب في دماء أولئك المرضى ٣٠٥.

⁽١) عواطر علمية : محمد عبد القادر الفقي (منار الإسلام – قبراير ١٩٨٥) (بتصرف) .

⁽۲) عاصمة كتابا . .

⁽٣) العسل: د. محمد نزار الدقر.

وقد أكد ذلك الدكتور و غولومب ، الذى عالج المصابين بآفات قلبية شديدة بالعبل .. كذا العالم و أ . يوريش ، الذى استخدم العسل فى علاج مرضى السل الرثوى .. وأيضاً الدكتورة و م.خوتكينا ، التى عالجت ٢٠٠ مريض بالقرحة المعدية بواسطة العسل .. والجميع قد أكدوا دوره فى زيادة عدد كرات الدم الحمراء وارتفاع نسبة الخضاب أو الهيموجلوبين فى الدم .

وقد جرت و دراسة على العسل من هذه الزاوية فى بعض المصحات السويسوية ، حيث ألزم الأطفال هناك بتناول العسل لمدة تتراوح بين أربعة إلى ثمانية أسابيع ، وكانت الجرعات تتراوح بين ملعقة شاى إلى ملعقة طعام فى اليوم مذابة فى حليب ساخن ... وقد لاحظ المشرفون على هذه الدراسة أن نسبة الهيموجلوبين قد ازدادت منذ الأسبوع الأول ، وأن الحد الأعظم للزيادة يصل إلى ٨٠٪ ... كما لاحظوا أيضاً زيادة فى الوزن تفوق الزيادة عند الطفل الذى لم يُعْطَ عسلًا ، وكذلك زيادة هائلة فى القوة العضلة و(١).

وفي دراسة حديثة عن أثر المسل على إفرازات المعدة من أحماض وأنزيمات ، تبين أن المسل يببط بإفراز حامض (الهيدروكلوريك » إلى معدله الطبيعي ، ثما يساعد على التعام قرحة المعدة والاثنى عشر .

ولمل أول تقرير طبى عن صلاحية عسل النحل كعلاج ناجع ، هو ما ورد عن أبى سعيد الحديرى رضى الله عنه : و أنَّ رجلًا جاء إلى رسول الله على نقال : إن أخى استَّها بَعلَكُ .. فقال وسول الله على : استَّها عَسلًا .. فسقاه عسلًا .. ثم جاء فقال يا رسول الله : انتها فسال استقلاقاً .. قال : انتها فاسقه عسلاً .. فلهب فسقاه عسلاً .. ثم جاء فقال : يا رسول الله : ما زاده إلا استطلاقاً .. قال رسول الله على : صدق الله وكذب بطن أخيك ، اذهب فاسقه عسلًا ، فلهب فسقاه

⁽١) المرجع السابق .

عسلاً فبرىء (°'). ومن هذا التقرير ندرك أثر التركيز العلاجى على العسل ، ولاسيما أن العلاج هو من وصف الحالق البارئ عز وجل الذى قال عنه ﴿ فيه شفاء للتاس ﴾ صدق الله العظم .

• نجاح استخدام عسل النحل في علاج البلهارسيا:

أكدت نتاتج الدراسات والأبحاث الطبية التي أجريت في مستشفى الحسين الجامعي جدوى وفاعلية استخدام عسل النحل ومشتقاته (٢) في علاج الكثير من الأمراض ومنها مرض البلهارسيا ، وتسمعات الحمل ، وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم ... كما تبين أن العسل يستخدم في علاج سلس البول ، وأمراض المعدة والأمعاء ، والكبد ، والنزف ، وتقلصات العضلات .

ومما هو جدير بالذكر أنه قد ثبت علميًّا أن كيلو جراماً واحداً من العسل يوازى فى قيمته الفلالية و ٢٠ كيلو جراماً من الخضراوات ... كما ثبت أن العسل كففاء يحتوى على العديد من المواد التي يحتاج إليها الجسم ، وأن السكر المنكى فيه .. هو سكر العنب والفواكه ، فلا يحتاج إلى عمليات المضم الصعبة .. وقيمته الحرارية مرتفعة ، فالكيلو جرام يحتوى على ٣١٥٠ سعرًا حراريًّا .

ويحتوى العسل على عدة محمائر منها: دياستيز ، وانفيرتيز كاتاليز ... كذا يحتوى على الأملاح المعدنية ، وهى كثيرة جدًّا فيه ، ومنها: الكالسيوم ، والصوديوم ، والحديد ، والفوسفور ، والكبريت ، واليود ، والمنجنيز ، والسليكون ، والكروم .. والنسبة التى توجد في مصل الدم البشرى .

ويوجد به فيتامينات وأه ، وب ٢٠٣٠٢،١ وك٥٥٠هـ٥٤٥هـ بالإضافة إلى أنه غذاء كامن للقلوية . فيعادل التوازن الحامض في الجسم .. وهذا ما يفسر علاج القدامي

⁽١) رواه البخاري .

 ⁽٣) يخرج من بطون الناسل سنة متجات ، من بينها غذاء ملكات النحل ، وسم النحل ، والشمع ، والأنزعات الني
تنصاف إلى حبوب اللقاح ، وغذاء النحل .

به من أمراض القناة الهضمية المصحوبة بحموضة عالية . ويحتوى العسل ـــ أيضاً على بعض البروتينات والكربوهيدرات والدهون .. وله خاصية عواملي النمو ، وهذه هامة للجسم البشرى عامة ، والأطفال خاصة ، في مراحل التكوين الجسدى والعصبي .

وقد أثبتت التجارب أنه يشفى ويساعد على شفاء المديد من الأمراض ، خاصة الجروح ، وأمراض الجلد بأنواعها ، لما يتمتع به من خاصية قتل الجراثيم والتعقيم ، فيساعد على نظافة الجروح وسرعة التقامها .. وقد أتى بتتائج باهرة في سرعة التقام المعليات الجراحية الحفيرة مثل ٥ بتر الثلثى ٥ ... ومما هو جدير بالذكر أن بعض الشركات الإيطالية والسوفيتية أنتجت عدة مراهم ، وكان العسل فيها هو الأساس .. والعسل يزيد مخزون الكبد من السكر الحيواني ٥ الجليكوجن ٤ ، وينشط عملية التمثيل المغذائي في الأنسجة .. والجلوكوز يزيد من نشاط الكبد ، فيزداد أثره في تكوين ترياق سم البكتريا ، وبذلك تزداد مقاومة الجسم للعدوى ، هذا بالنسبة للكبد .

أما بالنسبة للقلب والكلية فيوسع الأوعية الإكلينيكية ، ويزيد من تروية عضلة القلب وتغذيتها ، وينظم انتقال الماء من الشواد عبر الأغشية الحيوية ، ويساعد على ضبط توازن الضفط الحلولي بين الدم والأنسجة ، وبذلك يكون للمسل دور في إدرار البول في حالات قصور القلب والكليتين ، وانحباس السوائل في الجسم ... كما أنه يساعد في علاج الجهاز التنفسي فيمالج جفاف الحنجرة وقشور الغشاء المخاطي في الأنف والبلموم ، ويساعد على طرد البلغم من الرئة .. كما يساعد في علاج السكر والتسمم الكحولي والتهاب المثانة والفم والأسنان .. كما يساعد في علاج الرئام وأمراض البرد(١) .

و آخر ما توصل إليه فريق من الأطباء السودانيين أن عسل النحل من أعظم المضادات الحيوية ، لحماية الإنسان من الجراثيم الضارة والبكتيريا ... فقد كانت هناك سيدة مريضة بمرض السكر ، وبإحدى قدميها جرح متعفن ، قرر الأطباء ضرورة بتر القدم من فوق الركبة لإنقاذها ... ولكن رؤى أخيرًا تجربة عسل النحل موضعًا في

 ⁽١) الشفايان: المسل والقرآن: حلمي الحولي - بحث منشور بمجلة الشياء الصادرة من دين في ديسمو ١٩٨٧ (بتصرف) .

علولة يائسة بعد فشل المضادات الحيوية معها وفوجئ الأطباء بأن العسل باستخدامه كمضد خارجي يومي قضي تماماً على مستعمرات البكتيريا في قدم المرأة ، وساعد على نمو أنسجة حية حول الجرح بعد علاج دام ستة أسابيع ١٠٥ ويمكن تفسير التعام الجروح بتأثير المواد المضادة الحيوية في العسل وانتعاش الدورة الدموية والليمفاوية أيضاً ... نظرًا لأن العسل يجلب المع إلى مكان الضمادة ، ويزيد من نشاط الدورة الدموية بالمكان المصاب ، مما له تأثيره على تحسن الحالة عامة ، والمقلومة في الموضع المصاب عاصة ١٠).

و a قد أجرى بعض العلماء بحثاً فوجدوا أن ما يسمى الـ a ماكرونيج a قد زاد مكان الضمادة بالعسل ، وذلك بقاع القرحة بكميات أكثر من المعتاد ، ثما يساعد على التقام الجرح ٢٦٥.

العسل ف مركبات الدواء:

اعترافاً بأهمية العسل أنشتت في إنجلترا وألمانيا وسويسرا شركات أدوية تستعمل المسل كعلاج أسامي في جميع مركباتها ، وصنعت منه أدوية للسعال ، وأدوية للالتهابات الصدرية ، وعلاجاً للالتهابات الجلدية ، والتهابات اللئة ... كما صنعت منه غذاء الأطفال ، الكبار والرضع ، وأخيرًا صنعت إحدى الشركات من خلاصة العسل الذي يقدم إلى ملكة النحل ، والذي يسمى غذاء الملكة - صنعت منه حبوبًا تعطى لكبار السن لكي يستردوا نشاطهم وحيويتهم ، وصدق الله إذ يقول : ﴿ يُمُوحِ مَن بِعُونِها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للنامي ﴾ (٤) .

• عسل النحل لعلاج القولون العصبي :

ثبت من خلال دراسة علمية أن إعطاء المريض بالقولون العصبي جرعتين من عسل

متار الإسلام - توفيير ١٩٨٧ .

 ⁽۲) كان الصينيون قديماً يما أبون الجدرى بالمسل.

⁽٣) عبلة العلم والإنبان – عدد ١٦ عام ١٩٧٧ .

⁽٤) سورة النحل - الآية ٦٩ .

النجل بمقدار . ٥ جراماً يوميًّا ، وعلى مدى حشرة أيام ، يُحسَّن كل مظاهر وأهراض القولون العصبي .

وقد أكنت الدراسة من خلال تتبع المرضى بالتحليل ومنظار الشرج والقولون دور عسل النحل في تقليل البكتريا الضارة الموجودة بالقولون(١٠).

· العسل منوم طبيعي وصحى :

أكلت الدراسات أن للمسل فوائد يصعب حصرها ، وقد ثبت علميًا أنه أفضلُ مُنوَّم على الإطلاق ، إذا كان الشخص يعالى من الأرَّق ، وذلك بتناول ملعقة صغيرة من العسل يوميًّا مع طعام العشاء .. وقد تبين أن الشخص يشعر براحة عميقة عند الاستيقاظ في العباح ، نتيجة لاستغراقه في التوم .

• للعسل خاصية غرية :

أظهرت الأبحاث الطبية أن السبب الرئيسي للإجهاد الذي يشعر به الشخص يكون تنجة لتكون ٥ حمض ٥ اللاكتيك ٤ ، وحمض ٥ الكربونيك ٤ في أنسجة الجسم ، تنجة لبذل الجهود ، ويجب أن تصادل مع القلويات الموجودة في اللم .. وقد ثبت أن عسل النحل له دور كبير في قلوية اللم .. وأن العسل اللاكن أقوى تأثيرًا من العسل الفاتح في ممادلة الحموضة في اللم .. وللعسل خاصية غرية وقدرة فائقة في امتصاص الرطوبة .. فضلاً عن أن العسل يستخدم لعلاج كثير من الأمراض ، مثل العساح العصبي والأرق ، وفقر اللم ، وحلاج شلل الأطفال ، وغيرها وصدق الله العظيم إذ يقول : في يقرح من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للهامى ، إن في ذلك لآية تقوم يفكرون في (١) .

⁽١) من بحث قدم لمؤتمر الجهلز الحضمي حضره أكثر من ٣٠٠ عالم وباحث من دول العالم المختلفة .

 ⁽٢) سورة التحل ... الآية ٦٩ .

• البلح غذاء وشفاء :

ثبت علميًا إن القيمة الحرارية التي يعطيها الرطل من البلح الطازج تسلوى القيمة الحرارية التي يعطيها رطل من اللحم البتلو ، إن لم يكن أكثر .. وأن القيمة الحرارية التي يعطيها الرطل من البلح الجاف تزيد قليلاً على القيمة الحرارية التي يعطيها رطل من اللحم العجال الضأن .. وتسلوى تقريباً ضعف القيمة الحرارية التي يعطيها رطل من اللحم العجالي أو البتلو ... وتسلوى ثلاثة أمثال القيمة الحرارية التي يعطيها رطل من السمك .

فالبلح قيمة غذائية عظيمة يمتوى على الكربوهيدرات ، والدهن ، والبروتين ، والأملاح .. وكان العرب يأكلون البلح ويعتمدون عليه بدون تناول غذاء آخر بجانيه ، ومع ذلك لم تنتشر بينهم أمراض سوء التغذية .. فكيلو البلح يعطى ٣٠٠ سعر حرارى ، وهو ما يمتاج إليه الرجل البائغ في يوم كامل ، يقوم فيه بعمل عادى متوسط النشاط .

والبلح غنى بالفوسفور ، وهو عنصر أساسى فى نمو خلايا المنع ، والأعصاب ، والجهاز الهضمى ، وكذلك فهو مهم فى عمل وظائف الكليتين . . كما أنه ملين طبيعى وصحى ، يغنى عن استعمال الملينات الصناعية الضارة بالجسم ، كما أنه يحتوى على فيتامين وأه ينسبة عالية ، لما ينصح الأطفال والفتيات والفتيان بتناول الخر لكي يساهدهم على الله و والتكامل ، بل ويساعد القر الشيوخ الذين يعانون من قلة السمع .

كما ثبت علمياً أن المكارين من أكل التمر أقل الناس إصابة بالسرطان .. وكذلك ثبت علمياً أنه غني يفتيامين ب ١ ، ب ٢ ومن شأن هذه القيتامينات تقوية الأعصاب ، وتليين الأوحية الدموية . كما أنه مدر للبول ويساحد على غسل الكلى ، وتنظيف الكبد ، علاوة على أنه يحتوى على الكالسيوم ، والقوسفور ، اللذين يعملان على سلامة الأسنان والمحافظة عليها من التسوس (١) .

وهناك تأثير نفسى هام للتمر ، قلَّ من ينتبه إليه ، وهو أنه يضفى السكينة والدعة على الثفوس القلقة المضطربة .. كما ينصح الصائمون الذين يشعرون بالدوخة والتراخى وزوغان البصر بتناول كمية من السكر ، ولاسيما السكر الطبيعى الحر الموجود فى

 ⁽۱) من دراسة منشورة بالجلة العربية – يونيو ۱۹۸۰ .

اتمور . والرطب يموى مادة مقبضة للرحم ، تقوى عضلات الرحم فى الأشهر الأخيرة للحمل ، فتساعد على الولادة ، وتقلل كمية النزف الحاصل بعد الولادة .

والرطب يموى نسبة كبيرة من السكريات السيطة السهلة الهضم والامتصاص ، كسكر الجلوكوز .. وهذه السكريات هي منبع الطاقة الأساسي ، وهذه تعد من الفذاء المفضل للعضلات ، ومن ذلك عضلة الرحم ، التي تعتبر من أضخم عضلات الجسم ، وتقوم بجهد كبير ، والتي تتطلب سكريات بسيطة ، ونوعية سهلة الهضم ، وسريعة الامتصاص .. وهذا النوع موجود في الرطب . وللرطب خصائص عجيبة ، فهو مخفض لضغط الدم عندما يتناوله الحوامل ، لأنه بانخفاض ضغط الدم تقل كمية الدم النازقة ... ومن خصائصه أيضاً أنه من المواد الملينة التي تفيد في تسهيل عملية الولادة ، بتنظيفها للأمعاء الفليظة خاصة . من هنا فقد اختار الله عز وجل الرطب دون سواه مع مخاض الولادة ، وهذا ما كشف عنه العلم الحديث وأماط اللئام عن حكمته (١).

• العب أفضل فاكهة:

لقد أثبت العلم الحديث أن العنب يحتوى على نسبة عالية من السكر الأحادى المسمى و جلوكوز ، وهو لا يحتاج إلى هضم ، بل يمتص من المعدة والأمعاء ليذهب مباشرة إلى المدم ، الذى ينقله إلى أنسجة الجسم المختلفة ، لنستفيد منه فى توليد الحرارة والطاقة على العمل .

ولذلك فإن إسعاف المرضى الذين يمنع عنهم الفناء ، أو لا يقدرون عليه ، كأن يكونوا فى حالة غيوبة أو ما شابه ذلك ، يكون مبنيًا فى الأساس على الجلوكوز ... أى سكر العنب _ مع بعض الأملاح الضرورية للجسم ، حيث يتم حقن محلول الجلوكوز أو محلول الأملاح فى الوريد ، فيسرى مع تيار الدم ، ليفنى أنسجة و تحلايا الجسم مباشرة ، دون المرور على المعدة أو الأمعاء أو غيرها من أجزاء الجهاز الهضمى .

كما أثبتت الأبحاث العلمية أن العنب يحتوى على نسبة لا يأس بها من الحديد والكالسيوم ، وبه نسبة بسيطة من فيتامين وده المسئول عن تكوين العظام ، والاستفادة (١) برجم لل كاب الإحجاز العلمي ف الإسلام : لدؤاف (نصل العجة الغذائة) .

من الكالسيوم الموجود في الطعام .. كما يحتوى العنب على كمية بسيطة من فيتامين وهـ. المسعول عن الخصب والانزان الجنسى ، والعصبى ، والعضلى .. كما أن به نسبة من فيتامين و أ ه الذي يقى من العَشَا الليل ، وبه أيضاً نسبة من فيتامين وجه المسعول عن ثبات تركيب اللم ومقلومة الجسم لنزلات البرد والإنفلونزا ، وعلاوة على ذلك كله فإن العنب يفيد في علاج الإحساك ، لأنه ملين طبيعي ، وتفيد الأحماض العضوية الموجودة به في معادلة الأحماض الضارة المتخلفة عن هضم بعض الأطعمة في الجسم ، مثل اللحوم واللمنيات واليض ، وما شابه ذلك من مصادر كامنة للحموضة ... من هنا فلا عجب أن رى ذكره في القرآن الكريم مرات عديدة مثل قوله تعالى :

﴿ وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِراتٌ ، وَجَنَّاتٌ مِنْ أَنْحَابٍ ﴾(١).

وقوله :

﴿ ... أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَعِنَبٍ ١٠٥٠ .

وقوله أيضاً :

﴿ إِنَّ لِلمُتَّقِينَ مَفَازًاه حَدائِقَ وَأَغْتَاباً ﴾ ٢٠.

وغير ذلك من آيات أخرى تناولت ذكر العنب كفاكهة من أفضل الفواكه ، ولك أن تتأمل ذلك .

• الجزر يحميك من الكولسترول والسرطان :

أكدت أبحاث قام بها علماء أمريكيون أن تناول جزرتين يوميًّا يساعد على مكافحة الكولسترول ، وتخفيض كميته بنسبة ٢٠٪ فى دم الإنسان .. حيث ثبت أنه يوجد فى الجزر مادة اسمها و بكثات الكالسيوم ٥ تساعد على مكافحة الكولسترول . وأوصت

 ⁽١) مورة الرعد __ الآية ؛ .

⁽٢) سورة الإسراء ـــ الآية ٩١ .

⁽٣) سورة النبأ ـــ الآيتان ٣١ ، ٣٢ .

المراسة بتناوله طازجاً ، أو مسلوقاً مع عدم الإسراف فى تناوله ، حتى لا يؤدى للى تراكم فيتامين أأه فى الكبد ، مما يسبب أضرارًا للجلد .. ومشاكل أخرى .

وفى دراسة طبية أخرى أجريت فى ألمانيا الغربية ــ تبين أن تناول الجزر بأنواهه ــ الطازج أو المسلوق أو العصير ــ يمنع الإصابة بالسرطان بنسبة تزيد على ٥٠٪ إذا تم تناوله بصورة متطلمة وبكميات معتدلة .

الموز يشفى من قرحة المعدة :

أكلت دراسة غلمية أن الموز له تأثير كبير فى شفاء قرحة المعلق والأمعاء ... وقد أكد الأطباء الأمريكيون أن المسحوق الذى يستخرج من الموز البرى الذى يكثر فى الهند ، يعتبر دواءً فعالاً فى علاج القرحة ، لاحتواته على مادة تحمى الجهاز الهضمى من إفرازات الأحماض التي تسبب القرحة .

• الطماطم علاج لكثير من الأمراض:

أكدت دراسة طبية أمريكية أن الطماطم تعتبر من أكثر الحضراوات فائدة للإنسان ، لأنها تحتوى على الفوسفور والحديد والأملاح .. وأنها تعتبر علاجاً لكثير من الأمراض ، مثل التُقْرِس ، والروماتيزم ، والنهاب المفاصل ، وعسر الهضم .. وأشارت الدراسة إلى أن الطماطم التي يميل لونها إلى اللون البرتقالي أو القريب من لون الجزر تعتبر أكثر فائدة من الطماطم الحمراء للجسم ، لأنها أضى بالفيتامينات .

• البيض غذاء مفيد:

تين أن بيضين تعطيان من البروتين ما يعطيه مائة جرام من اللحم أو السمك أو رطل من اللبن ... وأن الدهن القليل الذي يحويه البيض هو من نوع يسهل هضمه جيدًا .

كما تبين أن البيض يحتوى على الفوسفور ، وهو لازم للمخ ... وعلى الحديد ، وهو لازم للدم ... وعلى الكبريت والبوتاسيوم ، وكلاهما له دوره المهم للجسم ... كما يحتوى البيض على أهم القيتامينات (أ) ، وب، ، وده وغيرها ، باستثناء فيتامين وج، . وقد ثبت علميًّا .. بأنه يمكن للمصايين بالحساسية أو بأمراض الكيد تناوله ، ولكن بقدر معلوم(١).

• عصير التوت علاج فعال :

من الحقائق التي أثبتها التجارب والبحوث العلمية أنه لتجنب العدوى التي تصيب الجهاز البولى وتؤدى إلى آلام حادة يجب تناول عصير النوت البرى .. لأن عصير هذا النوت يمتوى على مادة حامضية تقتل البكتريا التي تؤدى إلى النهاب القنوات البولية ... ويمكن أن تظهر الآثار الجيدة لهذا العصير بعد سنة أيام فقط ، بعد تناول ما يعادل 200 جرام من العصير .

• الإفراط في أكل السبائخ يؤدى إلى اعتلال الصحة :

نشرت إحدى (*) النشرات الدورية أن تناول أكثر مما يجب من السبانخ ، الذي هو مصدر القوة الجبارة التي تثير الدهشة ، يُعدُّ أمرًا خطيرًا ، فيجب أن يتناول المرء طعاماً غنيًّا بالكالسيوم عندما يأكل السبانخ .. حيث إن السبانخ يموى الكثير من الحديد والفيتامينات ، كما أنه غنى أيضاً بحامض و الأوكساليك ، الذي يمنع امتصاص الكالسيوم ويسبب الإصابة بالحصى في الكلي .

ويقول الباحث(٢) بمعهد البحوث الصحية بمقاطعة و توياما ، اليابانية : إن حامض و الأوكساليك ، يوجد في العديد من الخضراوات ، غير أنه يوجد بوفرة بارزة في السبانخ ... ويقدر الباحث وفريق أبحاثه كميته بحوالي جرام لكل مائة جرام من السبانخ

⁽١) إذ أكل كعبات كبيرة من البيض على المدى الطويل يؤدى إلى زيادة نسبة الكواسترول ق المدم ، وعناصة بالنسبة المرجل الجائع .. ولذا يجب عدم تناول أكثر من بيضتين أو ثلاث كل يوم ... هذا ما صرح به د.فيليب هوايت !! مدير قسم التنفية بأنحاد الأطباء الأمريكي .

 ⁽٢) نشرة أعبار اليابان الصادرة عن السفارة اليابانية بالقاهرة ، نقلاً عن صحيفة أساهى المسائية اليابانية .

 ⁽٣) توشيرو ساكاى نائب رئيس معهد البحوث الصحية بمقاطعة ٥ توياما ٥ اليابانية .

الطارج .. وحتى عندما يُطْهى السبائع لمدة دقيقتين يقى فيه حوالى 2٪ من حامض و الأوكساليك ٥ ، فى حين يقى ٢٣٪ عندما يُطَهّى لمدة خمس دقاتق ... و تقل رواسب الحديد والمعادن الأخرى فيه إذا طُهِي لمدة أطول تصل إلى عشر دقاتق . وقد أكدت بجموعة البحث فى تجاربها أن حامض و الأوكساليك ٥ يتحد تماماً مع الكالسيوم عندما يُطْهَى السبائغ لمدة عشر دقاتق .. غير أن هذا يؤدى إلى نقص فى كمية الكالسيوم ، وخاصة للأطفال الذين مازالوا فى مرحلة النمو .

ويقترح الباحث إضافة القليل من الأسماك واللبن وغيرهما من الأطعمة الغنية بالكالسيوم عندما يتناول المرء السبانخ ، حيث إنه إذا اجتمع حامض و الأوكساليك ، مع الكالسيوم فإنه يتحول إلى و أوكساليك كالسيوم ، ويصبح غير ضار .

الفلفل الأسود خطر على المعدة :

حذرت دراسة طبية حديثة من أن الإكثار من تناول الفلفل الأسود يؤدى إلى حدوث نزيف في المعدة ، لأنه يؤدى إلى ارتفاع نسبة الحموضة ، بالإضافة إلى انعدام الموتاسيوم(١).

الحذر من أقراص التعناع:

أظهرت دراسات طبية أن الإكتار من امتصاص أقراص النعناع يساعد على حدوث قرحة فى الفم، وأنها تسبب العديد من الأمراض المتعلقة بالحهاز العضمي.

كما سبق أن حذر أطباء بريطانيون من الإكتار من تنلول أقراص النصاع ، وقالوا : إن ذلك يمكن أن يؤدى إلى الإصابة بأورام في الحلق واللسان(٣. .

• حليب الماعز يقى من السرطان:

(٢) الرجع السابق (يتصرف) .

الريفية التى يكثر بها وجود الماعز فى الدول الفقيرة ... وهذا يشير إلى أن حليب الماعز غنى بالفيتامينات ، والمواد المعدنية التى تعزز نظام المناعة فى الجسم(١) .

الشيكولانة السوداء ضارة كاشحدرات :

ثبت علميًّا من البحوث(٢) المعملية التي قام بها الدكتور ٥ كلود بيزموث ٥ كبير أطباء مستشفى ٥ فرناقد فيدال ٥ بباريس أن الشيكولانة السوداء الحالية من المواد المخففة كالحليب أو الزبد أو غيرهما من السكريات ــ ذات تأثير مخدر ضار كالأفيون ، والهيروين ، والمورفين ، والكوكايين ..

وأضاف البحث أن الذين يتناولون مقادير من الشيكولاتة السوداء الخالصة من المخففات تتراوح بين مائة جرام وخمسمائة جرام يوميًّا ، لمدة ثلاثة أشهر متصلة ، يتعرضون لتأثيرات صحية ضارة ، مماثلة لتأثيرات المخدرات سواء بسواء .

• الإسراف في شرب القهوة :

يشير علماء جامعة ٥ جونز هوبكنز ٥ الأمريكية أن الأشخاص الذين يسرفون في شرب القهوة معرضون أكثر من غيرهم للأمراض القلية والذيحة الصدرية . كما ثبت علميًّا أن الإفراط في شرب القهوة يؤدي ألى التوتر العصبي والأرق ، كما يسبب مشكلات في الهضم تنتج عن بعض الهجويات مثل : ٥ حامض التانيك ٥ الذي يلهب الفشاء الخاطي للمعدة . وقد شهدت السنوات الأخيرة تزايلًا ملموظاً في الهجوم على القهوة لما تحتويه من مادة الكافين ، وأهم أضرار هذه الملدة إجهاد القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وتوتر الأعصاب ، والإصابة بالسرطانات ، وخاصة سرطان البنكرياس .

⁽١) الرجع السابق.

⁽٢) الجديد و الطب : الحلة العربية سبتمبر ١٩٨٧ .

⁽٣) أثبت أحدث الأبحاث العلمية أن كل المشروبات التى تحتوى على مادة ه الكفايين ه تؤدى إلى إثارة الجهائر المصبى اللا إرادى .. ومن هذه المشروبات : القهوة والشاى وأى مشروب يحتوى على الكولا .. وقد تأكد أن تعاطى هذه المشروبات يسبب حدوث زيادة في ضريات القتلب ، وتؤثر العضائات مع سرعة الفضيب والتصرفات العصبية . ولقد ثبت أخيراً في أحد أسباب حدوث العساراع هو هبوط نسبة الكفايين في الجسم .

وينصح الطماء بعدم الجمع بين التدخين والإفراط في شرب القهوة ، وذلك في عاولة للتخفيف من مخاطر الإصابة بالقلب ، وقد اكتشف أحد العلماء أن للقهوة خطرًا جديدًا يهدد النساء . وأسفرت يحوثه على أن القهوة تحول دون امتصاص أجساد النساء للحديد ، ثما يسبب غن مشاكل في التغذية ، وخاصة أثناء الحمل ...

وجاه فى بحوث علمية أن احتساء القهوة مع الوجبات أو بعدها ، يقلل من امتصاص الحديد بنسبة ٥٠٪ وقد قبل إن شرب أكثر من خمسة فناجين قهوة يوميًّا يعرض المرأة الحامل إلى الإجهاض ، ويعرض حياة المرضعات للخطر ، ويسبب تشوهات خلقية للجين .

وقد أجرى أخيرًا البروفيسور 8 بول هيوارد ٤ بحوثاً وتجارب خرج منها إلى أن نسبة الكولسترول في الله قد انخفضت بمعدل متوسط مقداره ٤٠ مليجراماً/مليمتر ، عند الذين امتنعوا عن شرب القهوة . أما المجموعات التي لم تتوقف عن تدلول القهوة فقد استرت نسبة الكولسترول على معدلها ، ولم يطوأ عليها أي تغيير (١).

وقد تين أن الإسراف في شرب القهوة أو أي مشروب آخر يحتوى على الكفايين يؤدى إلى ارتفاع معدلها الدائم في الجسم ، فإذا انخفض هذا المعدل شعر الإنسان على الفور بالصداع ... فإذا أسرع المصاب بالصداع بشرب القهوة فإنه يرفع النسبة إلى معدلها المرتفع غير العادى ، وبذلك يحتفى الصداع .. وهكذا يكون من المفضل عدم الإسراف في شرب القهوة ، حيث ثبت علميًا أن الإكثار منها يؤدى إلى حدوث الاكتفاب ... فعادة الكفايين تؤثر على معدلات إفراز الهرمونات العصبية المسعولة عن المزاج وهكذا فإن كثرة شرب القهوة تؤدى إلى اضطراب إفراز هذه الهرمونات .. وتكون التيجة الإصابة بالاكتباب (١).

⁽١) الفهزة والشاي هل هما نعمة أم نقمة . بحث منشور بالطلة العربية – مايو ١٩٨٦ (بتصرف) .

 ⁽٧) من بحث مدفور بصعيفة الأميار الومية للأستاذ الدكتور أحمد عكاشة ، رئيس قسم الأمراض الفسية والعصية بكلية طب عين اعمل (بتصرف) .

الكافين يرفع ضغط النم(۱):

ثبت طمعًا أن شرب القهوة بكارة لا تؤدى إلى الإدمان بالمعنى الكامل والمفهوم لهله الكلمة ... ولكن مادة الكافيين الموجودة فى مكوناتها تؤدى إلى رفع ضغط الدم فى جسم الإنسان ، وتغيير ضربات القلب .

وأن شرب القهوة. وتعويد الجسم على امتصاص كميات عالية منها قد يتسبب في الإصابة بآلام مؤقفة على شكل صداع وإرهاق وتعب جسماني بعد ١٢ ساعة من تناول آخر فنجان.

أما بالنسبة لقهوة الصباح فيقول العلماء: إن الإدمان في هذه الحالة يكون إدماناً نفسيًّا فقط ... كما تبين أن تناول كميات كبيرة من القهوة قد تسبب الإصابة بأعراض الحمى وفقدان الشهية والعصبية .

اللح يرقع ضغط الدم(١):

أذاع مؤخرًا القسم العلبي بجامعة « ليفربول » بإنجلترا تقريرًا عن أبحاثه حول فوائد الملح ومضاره .. أكد فيه أن الإكثار من تناول الملح يؤدى إلى ارتفاع خطير في ضفط اللم ، قد يحدث انفجارًا في شرايين المنح ... وأضاف أن معظم أساتلة الطب في العالم يدركون هذه الحقيقة إدراكاً تاماً ، ولكنهم عاجزون عن إثباتها واقعيًّا ، لأن أثر الملح في رفع ضغط الدم يحدث بصورة بطيئة جدًّا يصحب على الطب تتبعها .

• فيتامن وبه يجنب متاعب سن اليأس:

أتبت الدراسات!الحديثة ٣ أن فيتامين وبه من أهم الفيتامينات اللازمة للمرأة التى تمدها بالطاقة للقيام بأوجه النشاط المختلفة في حياتها اليومية ، ولاسيما النساء اللاتي

⁽١) باب أخبار تهمك : مجلة الشرقية – يونيو ١٩٨١ (يتصرف) .

⁽٢) الجديد في الطب: الجلة العربية – مارس ١٩٨٦ .

 ⁽٣) قام بها المركز العلمي في واشتطن بالولايات المتحدة الأمريكية .

يعانين من الآلام التى تسبق انقطاع الدورة الشهرية ، المعروفة بسن اليأس ، حيث أوصت تلك الدراسات بضرورة تناول المرأة فى تلك المرحلة لمواد غذائية تحتوى على مجموعة فيتامين وبه التى تساعد بالتالى على التقليل من متاعب هذه الأعراض ، ولكن يجب تناولها تحت إشراف طبى ، لأن الدراسات العديدة أثبت أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين وب ال قد يتسبب فى الإصابة بعض الأمراض العصبية .

اللبن الزبادى وخميرة البيرة وتأثيرهما الساحر١٠):

ثبت علميًّا أهمية اللبن الزبارى بالنسبة للمرضى لسهولة هضم البروتين به ... كا أن حامض اللبن و اللاكتيك و الموجود باللبن الزبادى يجعل الكالسيوم الموجود في الطعام أكثر قابلية للامتصاص .. كذلك يساعد على عدم تعفن الغذاء داخل الأمعاء ، وعلى عدم حدوث أمراض بها ، مثل الامساك والإسهال وغيرهما من الأمراض المعوية . كا ثبت أن البكتريا الموجودة في اللبن الزبادى تعمل على وضع كمية هائلة من فيتامين و ، و في القناة المضمية ، ويحتض هذا الفيتامين في الحال ويتشر خلال الجسم كله .. و

أما بالنسبة لحميرة البيرة فقد تبين أنها تحتوى على فيتامين 9ب، وبعض المعادن والأحماض الأساسية التي يحتاج إليها القلب على وجه الخصوص77 .

• لندن تبوح بأسرار الزبادي :

بعد دراسات علمية أجريت في إنجلترا على اللبن الزبادى قام بها العلماء الإنجليز الذين صرحوا بقولهم : إن الزبادى يعد مصدرًا رائماً للفيتامينات والمعادن والبروتينات ، ولذا فهو مفيد جدًّا لأولئك الذين يخضعون أنفسهم لنظام غذائي صارم ٥ الريجيم ٥ .. كما يفيد تناول الزبادى بعد العلاج بالمضادات الحيوية ، حيث إن المضاد الحيوى يقتل جميع أنواع

 ⁽١) ق بلغلوبا يعتبر اللبن الزيادى جزئاً أساسياً ومهنًا فى كل وجبة طعام ، ولذا يعزو الحبواء أن الحبوبة وطول فترة
 الشباب التي يتميز بها الناس عن أى مكان آخر فى العالم إلى حرصهم على تناولهم للزبادى .

 ⁽٢) يمكن إضافة بودة تحميرة البيرة إلى اللبن والطماطم وعصير الفواكه للحصول على شراب لذيذ ومفهد كما ذهب بعض المجمين .

البكتيريا للوجودة بالجسم ، سواء الضارة أو المفيدة ، ولذا فتناول الزبادي يعوض المعدة عما تفقده من بكتيريا ، ثما يساعد في عمليات هضم الأغنية عموماً ... فقد ثبت أن البكتيريا المفيدة للمعدة توجد في الزبادي ، وهي بكتيريا حامض و اللاكتيك ٤ التي تساعد على تخليق بعض الفيتامينات وتخليق البروتين للوصول إلى الأحماض الأمينية ثما يساعد على هضم الطعام ، بما تفرزه من أنزيمات ، فضلًا عن استطاعة البكتيريا ، الموجودة في الزبادي من تطهير المعدة وقتل العلقيليات المسببة للإسهال .

كم تبين أن الزبادى يفيد الأشخاص الذين لا تسمح أمعاؤهم بشرب اللبن الطبيعى ، فيصابون بإسهال عند تناوله(١) والأغرب من ذلك أن من بين مزايا الزبادى التى تتحدث عنها مراكز البحث الإنجليزية قلرته على معالجة الصلع والعجز الجنسى(١) .

• الثوم يمنع حدوث الجلطة :

ثبت علميًّا أن تناول الثوم الطلزج يمنع من تجمعات الصفائح الدموية وتشكيل الجلطة الدموية ، بعد أن تبين من التجارب أن الثوم مادة ذات تأثير فعال مضاد للتجلط الدموى(٣).

الثوم له تأثيرات فعالة :

ثبت علميًّا أن الثوم له تأثير فعال على مرضى البول السكرى فى وقايتهم من مضاعفات المرض ، كضعف الذاكرة أو فقدان الحس فى الأطراف ، نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر ، لاحتلال الدورة الدموية فيها .

⁽١) بعض الأشخاص يصابون بإسهال عد تناول اللبن ق أحد متبجاته ، وذلك برجع إلى طبيعة مؤلاء الأشخاص اللمين فر على المناسب في أو اللمين المناسب في أو المناسب في أو المناسب في أو المناسب في أو المناسب الإسهال ... وفي هذه الحالة يعامل اللبن في المسنم بأنزيم اللاكتوز فيتحول إلى جلوكوز ، ثم يستر اللبن وبها ويكب على الزجاجة أبا للأشخاص ذوى الحساسية للاكتوز ".. وهذه النوعة من الأبلاف في الحاسبة المناسبة المناسبة

⁽٢) صحيفة ؛ عكاظ ؛ السعودية الصَّادرة في ١٩٨٥/٧/١٥ (يتصرف) .

 ⁽٣) صرح بذلك الدكتور بولين في علة لانست Lascer المجلة الطبية الموثوقة ، الني تتناول في طبائها الأدوية
 والمكتشفات الطبية .

كما دلت التجارب على أن التوم يقى إلى حد كبير من الإصابة بمرض شلل الأطفال ، كما يستعمل لتنشيط الجسم عند تعرضه لجهود كبير من العمل أو السير لمنة طويلة .

وهناك دراسة علمية قررت أن التوم يفيد في تقوية الأسنان ، وفي إزالة ألم الأسنان الموص فوق من المتان الموص فوق موضع الألم ... وهو أيضاً يستخدم في علاج تقيح اللثة المرمن الذي يسبب سقوط الأسنان المبكر ، بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم ، كما يزيل أكل الثوم الأعراض المرافقة لمرض تصلب الشرابين ، كالدوخة ، والإمساك . كما يخفض من ارتفاع ضغط المدم . كما تين أن الثوم يفيد في علاج قشر الرأس بعد فرمه وإضافة الكحول إليه ، وتركه لمدة عشر أيام ، ثم يُصفّى ويُدلّك به الجلد مرتين يوسًا(١).

كما يستخدم الثوم فى علاج الجروح والقروح ، وذلك بمزج عشرة جرامات من عصير الثوم بمقدار عشرة جرامات من الماء ، ويعالج الجرح بهذا الخليط .

كا تبين أن الثوم يقوى من مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً ، لذلك يوصى بأكله للوقاية من الأوبقة ، حيث إن للثوم قدرة على قتل من الأوبقة ، حيث إن للثوم قدرة على قتل الجراثيم ، خاصة الميكروبات السبحية ، كما أن له القدرة على تنشيط نمو الجراثيم المفيدة للإنسان فى الأمعاء ، وهي التي تمنع نمو الميكروبات الضارة التي قد تهاجم الجسم الإنساني . يضاف إلى ذلك أن الثوم يمتوى على عنصر الكالسيوم والفوسفور ، وكلاهما لازم لصحة الجهاز العصبي والذاكرة ، وتحو الجهاز العظمى ، خاصة فى الأطفال ..

كما يحتوى على مادة و الألبسين و الذى يخفض من نسبة الكولسترول فى الدم ، وبالتالى يخفض من احتال الإصابة بتصلب الشرابين ، وتخفيف ضفط الدم المتزايد ، والتخلص من بعض أنواع الصداع والتحلص من بعض أنواع الصداع والتح

وأثبت البحوث أن « الثوم » طارد مؤكد للديدان ، فتنلول فص من الثوم المسحوق يومياً على الريق يقضى على الديدان الدبوسية « الأكسيورس » فى عشرة أيام ، وتناول رأس ثوم كاملة فعلية على الريق يقضى على الدودة الشريطية ، فضلاً عن ذلك أن المادة

⁽١) هذه الوصفة الطبية تضمتها دراسة قام بها د . محمد على قرنى ، ونشرتها إحدى صحف الأهرام اليومية .

الفعالة فى الثوم تساعد على تعفيط عضلات المعنة وفتح الشهية ، وطرد فضلات الطعام ، كما تساعد على ارتخاه العضلات فى جدار الأمعاء ، ثما يمنع المغص ، والقيء ، والقيمة ، كما يمالج فى الوقت ذاته الإسهال والتعفن وقتل الديدان المعرية ، فيعالج كثيرًا من حلات الدستطاريا الأميية ، حيث إن الثوم يمتوى على مادة تشبه البسلين وغوه من فصيلة المبيئات الحيوية .. كما أن له تأثيرًا واقياً من بعض الأمراض الوبائية .

... والتوم يحتوى على بعض الزيوت الطيارة التى تفيد فى السمال ، وضيق التنفى ، والتهاب الحلق واللوزتين . والفريب فى الأمر أنه لا يحذر تناول الثوم فى أى مرض — كما أثبت البحوث العلمية — وإن كان غير مستحب عند بعض الناس لرائحته النفاذة الكريهة (١) ، وإن كان ذلك يمكن إضمافه بتناول بعض أوراق نبات أخضر ، مثل البقدونس ، والتى تحتوى على مادة الكلوروفيل ، وهى ذات قلرة خاصة على امتصاص الرائحة الكريمة ، أو تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

هذا ، وقد أثبت العلماء فى بريطانيا أن الثوم غير المطهى يحتوى على مادة فعالة صد السرطان ، ومادة أخرى لها تأثيرات المضادات الحيوية ، كما دلت على ذلك التجارب العلمية .

كما ثبت مؤخرًا أن الثوم يقى إلى حد كبير من الإصابة بالآلام الروماتيزمية ، كما يمكن استخدامه لتسكين الآلام الموضعية ، التى لا يعرف لها سبب ظاهر ، وذلك بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم .

البصل .. علاج لكثير من الأمراض :

ثبت علميًّا .. أن البصل يحتوى على مادة ه الكلوكوكين ه التي لها ما للأنسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم وفي استهلاكها ... كما

 ⁽١) هو ذلت والنحة نفافة قوية لاستواته على زيت طيار يستخدم ال معض الطلاجات الطبية التي عرفها قدماء المصريين واستخدموه في علاج كثير من الأمراض ، كما أوضحت المراجع التاريخية العمديدة .

يحتوى على زيت عطرى قوى المفعول يقتل جراثيم(١) التقيع بأنواعها ، وجراثيم التيفود ، والحمرة ، والدمامل ... أو أنه على الأقل يفقدها كثيرًا من أضرارها .

وثبت أن فى البصل آملاحاً تقوى الأعصاب وتريمها ، وتجلب النوم ... وفيها مواد أخرى تقى الشرايين من التصلب وتراكم الكلس فى الشيخوخة ... كما أنه يحسن اللمورة الدموية ، بما فى ذلك الشريان التاجى ، مصدر الذيحة الصدرية .

ويذكر أحد الباحين (٢) في تقرير عن البصل .. أنه يمكن إدرار البول عن طريق البصل ... كما يمكن أن يستعمل ضد البرد والرشح ، والسعال الديكي ، ووجع البطن ، وآلام العيون والأذن ، ونزيف الأنف ، وعمر التنفس ، والسرطان . والبصل ... كما ثبت في التحالل الطبية الحديثة _ يحتوى على فيتامين وأووجه .. وغيى بأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد ... وفي دراسة علمية حديثة عن البصل ثبت أنه علاج فعال ضد الحساسية ، وأن رأساً واحدًا من البصل كفيل بمعالجة الصداع ، مهما كانت حدة ... وأنه في حالة تكاثر الجرائيم في الجو ، فإن تناول البصل يضمن عدم الإصابة بالتاوث .

وقد سيق أن نشرت دراسة سابقة أكنت أن البصل يفيد أيضاً فى حالات التعب^(٢) وامتقاع اللون ، ويستخدم لهذه الحالة رأس بصلة كبيرة ، تقطع حلقات ، ثم توضع فى

⁽١) تعدر الإشارة إلى البحوث الحديثة التي قام با العلماء الروس أحيراً إذ وحدوا أن الأبخرة التصاعدة والمواد الطهارة المتجدة من المصل عن تقطيمه كافية لقتل كدير من الميكروبات التي تسبب تقييع الحروح والتيابات اللوز والزور ... هذا ، وقد كان الناس قديماً بحرصون على وضع قشرة بصلة على الحرح المتجيع بقصد سرعة شفائه ، أو وضع بصلة على الأنف عندما يزورون مريضاً بمرض مثير بقصد الوقاية كما يذكر التاريخ أن المصريين القدماء قد استنفدوا كميات هائلة من البصل والفجل أثناء عملية بناء المرم الأكبر ، كما يذكر أنه قد بلغ من اهتها المصريين القدماء بالبصل أبه وضعوه مع الجدث اغتطة كي ينبها ويساعدها على استناف عملية التنفس عند البحث . وكالوا يسمونه باللهمة المصرية القدمة ويصل ، المروفة .

 ⁽٢) د . عبد الكرم دهنية : الطب بالأعشاب (تحت منشور بالمئة العربية السعودية في أحد أعدادها الدورية)
 (تصرف) .

 ⁽٣) ثبت أن الجسم يقيد من حليد البصل بسبة ١٠٠ ٤٠٠٪ وقد وحد أن مائة جرام من العمل الطازج تحوى من
 ٢٠٦ د ١١٨ مليجرام عن فيتايين ١ ج٤ و وأن هذه الكمية تحفيل في اليميل الطبوع .

إناء به ماه بلرد ، ويغلى لمدة محس عشرة ثانية ، ويصفى ثم يترك ليبرد .. ويشرب على جرعات فى كل صباح على الريق لمدة ثلاثة أسابيع ... وفى حالة آلام المفاصل يستخدم نفس المحلول لمدة ثلاثة أسابيع أيضاً(١٠) .

• البطاطس لا تؤدى إلى السمنة (" :

توصل العلماء في الهند إلى أن الاعتقاد الشائع بأن تناول البطاطس يؤدى إلى السمنة هو اعتقاد خاطىء .. ويقول الدكتور « فيرما » من المؤسسة المركزية لأبحاث البطاطس : إن المهتمين برشاقتهم لن يضطروا بعد اليوم إلى الكف عن تناول البطاطس .. والسبب في ذلك أن البطاطس تحتوى على كميات كبيرة من الماء ، وكميات أقل من الكربوهيدات ، بالمقارنة مع ما تحتويه المواد الشوية الأخرى ، فهى تحتوى على نسبة فدرها ٣٢٪ من الكربوهيدات ، في حين يحتوى الأرز على ٧٨٪ من الكربوهيدات ، والقمح على ٣٤٪

الطماطم ضد العدوى الجرثومية:

ثبت علميًّا أن للطماطم أثرًا جيدًا ضد العدى الجرثومية ، باعتبار أن الأملاح التي تحتويها قلوية .. وهي نافعة للأعصاب لاحتوائها على كمية لا بأس بها من الفوسفور ، فضلاً عن أنها غنية بفيتامين وأه ، لذا كانت مجددة ومرجمة للخلايا .. كما أنها بفضل ما تحويه من فيتامين وبه، وثه تضمن استمرار التوازن في توزيع الحاد الغذائية على الأعضاء ، وخاصة الجهاز المصبى ... ولما كانت الطماطم بفضل خاصيتها الطلودة للسموم منشطة للأنسجة كانت ذات قيمة عالية في أحوال تصلب المرايين ، وجميع الاضطرابات الناجمة عن الحرم والشيخوخة .. وللحصول على كامل القائدة بجب تناول ثمرة الطماطم كاملة ، فغلاف الثمرة المارة اللزج يشحم الجدر المعالية ، مما يساعد في الطرح الكامل للبراز ، كما تعطى الثمرة بقوامها السايولوزي القوام الحاص للفضلات الغذائية ،

⁽١) باب حصاد الشهر (محلة منار الإسلام) أغسطس ١٩٨٦ .

⁽٢) الجلة العربية – توقمبر ١٩٨٧ (بتصرف) .

وغيرها من المواد التي يجب طرحها خارج الجسم .. كما تعمل الطماطم بنشاط ضد تزايد الوسط الحامضي الذي لا تنشط الأمراض المعدية إلا فيه(١٠) .

• الحس يقوى البصر والأعصاب:

ثبت علميًّا أن تناول الحسر؟ يقوى اليصر والأعصاب .. وأن أهم ما في الحس الأوراق دون السيقان ، لأن الورق هو الذي يتعرض لأشعة الشمس التي تجعل محتواه غنيًّا بالفيتامين؟ .. وكذلك فإن الأوراق تتفلوت في قيمتها الفذائية ، فالأوراق الحلورفيل ، الحلورفيل عيملها ذات فائلة كبيرة في امتصاص الرواقح من الجسم . ويستفاد من أوراق الحس في مكافحة الإمساك المزمن ، نظرًا لاحتوائه على الألياف السليولوزية .. ويفيد الجسم أيضاً في الإدرار بالنسبة للمصابين بالنقرس ، والتهابات المجاري البولية .

وتوجد فى الخس مادة تسمى ٥ تراليس ٤ ، وهى ذات خصائص منومة ومهدئة للأعصاب ... واحتواء الخس على فيتامين هأ٤ . يعدل من فعل الفدة الدرقية ، ويساعد على التخفيف من الإحساس العصبى المتزايد .

• البقدونس له مفعول مسكن للألم:

فى دراسة علمية قام بها المتخصصون تبين أن البقدونس غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، وحاصة فيتامين وأه ، ولذا فيوصى بالإكثار من تناوله فى فصل الشناء ، حيث يكون الجسم مفتقرًا لكثير من الفيتامينات والأملاح ، لقلة الخضراوات والفواكه فى ذلك الفصل .. وقد ثبت أيضاً أنه من الباتات الميرة للشهية ، وله مفعول مسكن للألم ، وله أثر فعال فى حالة التهاب القرنية ، والتهابات العين ، وفى حالة انحياس البولى ..(1) .

⁽١) الجلة العربية – ديسمبر ١٩٨٧ ﴿ يَصِيرَفَ ﴾ .

 ⁽٢) كان قدماء المصريين يعتبرون الخس رمزاً التاسل .. وهذه حقيقة علمية أثنتها الطب الحديث .

⁽٣) أوراق الحس غنية بفيتامين ءأه كما تحتوى على فيتامين بجب، و ٥١،٥ و ٥٨٠٠ .

⁽٤) الجلة العربية - ديسمبر ١٩٨٧ (بتصرف) .

العلاج بالنباتات :

ثبت علميًّا أن العلاج بالنباتات أفضل بكثير من العلاج بالعقاقير والأدوية الكيميائية ... وبالبحث قسم الباحثون مجموعة النباتات (١) إلى :

- مجموعة اثنباتات الملية: مثل التمرهندى، والتين، والملوخية، والخيلر،
 والترمس، وبذور المانجو، والرجلة، والجرجير، والبقدونس... وهذه تزيد من
 حركة الأمعاء ويمكن استخدامها ضد الإمساك، وإحداث الإسهال.
- مجموعة النباتات المسكة: مثل الرمان وقشره، والعفص، والشاى،
 والكركديه، والشيح، والكراوية، وخلاصة العرقسوس... وهذه تقلل من
 حركة الأمعاء.. وقد تسبب الإمساك، وتفيد ضد المفص والإسهال.
- مجموعة مضادات الديدان الشريطية: مثل الترمس، والكسيرة، وبذور ثمار المانجو، والكركديه، وقلف جذور الرمان، ومعظم هذه يمكن إعطاء كوب مملوء منها لطرد الديدان التي تتأثر بها.
- مجموعة النباتات المضادة للديدان الأصطوانية: مثل الكركديه ، والثوم ، والشيح والحلبة ، والحلة ، وبذور المانجو ، والشمر ، والخيزة ... وهذه يستحسن استخدامها في كوب ملوء منها لتطرد تلك الديدان .
- جموعة النباتات قاتلة الميكروبات: كالنباتات الحلوبة على زبوت طيارة ، مثل الكافور ، والقرنفل ، والينسون ، والبوكاليتوس والتربنينا ، والتي تحوى على حامض ، التانيك ، مثل قشور الرمان ، والمفص ، والحميز ، والشاى .. والتي تحتوى على قلويات مطهرة "، مثل نبات الكينا ، وعرق الذهب .. والنباتات التي تحتوى على زبوت طيارة وكبريت مثل البصل ، والكراث ، واللوم ، والفجل ... وأنباتات التي تحتوى على مواد مطهرة ، مثل الكركديه .. وهذه كلها قاتلة لمديد من الميكروبات ، وكثير من الطفيليات .

⁽١) نباتات أُطلق الدواء وفيها الشفاء : د. عمد العزير شرف (نتصرف) .

- مجموعة النباتات منشطة الرحم: مثل الملوخية وبلورها ، والبلح ، والجرجر ،
 والبقدونس ، وورق العنب ، والبصل ، ونباتات أبو قرن . . وهذه كلها تنشط حركة الرحم ، وتساعد فى نزول دم الحيض .
- جمهوعة التباتات خافضة ضغط اللم: مثل الكركديه، والبلح، والدوم، والهائوك، والترمس، والينسون، والعرقسوس، والبطاطس.. وكلها تفيد في
 حالات ارتفاع ضغط الدم.
- جموعة النباتات رافعة ضغط الدم: مثل بذور الملوخية ، ونبات الدفلة ، ونبات أصبع العذراء ، ونبات الاستروفانس ، ونبات الأرونس والعشار وغيرها .
- مجموعة النباتات مخفضة سكر اللهم: مثل ورق الصفصاف ، والبصل ، وورق التوت ، والقول الأخضر ، وخميرة البيرة ، وجذور السريس ، والكرنب ، والترمس ... وهذه تفيد في مرض البول السكرى .
- مجموعة النباتات الهرمونية الأنثوية: مثل زيت البنسون ، وزيت بذور الرمان ،
 والبرسيم ، ونوى البلح ، والشمر ، والعرقسوس ، والبطاطس ، وغيرها ... وهذه
 يمكن الاستفادة منها في الحالات التي تحتاج إلى الهرمون الأنثوى الطبيعي .
- مجموعة النباتات الهرمونية الذكرية: مثل ورق التوت، والبصل، وبذور الجرجير، وبذور اللفت، والكراث المصرى، والمانجو.

وهذه يمكن الاستفادة منها في الحالات التي يستخدم فيها الهرمون الذكري الطبيعي .

- مجموعة النباتات الهرمونية للحمل: مثل البرتفال ، وفيتامين (ج٥ ، ٤٠٠ وكذلك نبات الفول .. وهذه تفيد في حالات الحمل التي تستدعى استخدام هرمون الحمل
 د البروجسترون ٥ .
- جموعة الداتات التي تزيد اللو: مثل البصل وورق التوت ، ونوى البلح ،
 والبقدونس ، والكراث المصرى(١).

⁽١) المرجع السابق (يتصرف) .

• نبات يستخلم عقارًا لمرض السكر:

أكنت تتاتج المنراسات المصلية التي أجراها علماه المركز القومي للبحوث أن البروتينات المستخلصة من نبات ه المومورديكا ه(١) لها تأثير مشابه لتأثير الأنسولين في خفض نسبة السكر في الله ، ثما يمكن من استخدامه كعقار طبي يفيد في علاج مرضى السكر .

• اكتشاف جديد لعلاج مرض السكر:

بعد تجربة مضنية كللت النجاح توصل أحد الباحثين(٢) في المملكة العربية السعودية إلى علاج لمرض السكر الذي يعانى منه الكثيرون .. ويذكر أنه قد توصل إليه بعد جهد جهيد ، وتجربة طويلة رافقها العناء والصبر حتى توصل إلى هذا العلاج ..

أما بالنمسية للمواد فهي [مر _ لبان _ حنتيت _ صبار _ ُحبة سوداء] .

أما طريقة الاستعمال فهي كالتالي:

يؤخذ من كل صنف ماتة جرام ، وتسحق ، ويوضع عليها ما يوازى ملء علمه عمير الفواكه من الماء ست مرات ، وتسخن على النار وتطبخ ، ، حتى تصل إلى درجة الفليان لمدة عشر دقائق ، ثم يبرد بعد ذلك ، ويُصنَّى من الحثال .. ويوضع فى إناء من الزجاج ، ثم يبلاً المريض فى شربه فى فنجان القهوة كل صباح قبل الفطور ، وقبل أن يأكل أى شيء ، وذلك على مدى لربعين يوماً ، بعدها يتغير المنوال ، حيث يشرب الفنجان يوماً بعد يوم ، حتى يأتى الوم الثالث ليتوقف عن الاستعمال نبائياً .. ومن ثم يأكل ما كان ممنوعاً من أكله ، ولا يخاف بإذن ، الله الشاف .. وقد أوضح بأنه يحدث للمريض بعد الأربعين يوماً إسهال يقطع بعد ذلك دون عناء ٣٠

⁽١) أحد نباتات العائلة القرعية .

⁽٧) الشيخ صالح محمد التوبيري رئيس محكمة تبوك . وقد نشرت و مجلة البلاد ه السعودية هذا الاكتشاف في أحد أعدادها الله...ة

⁽٣) قد تمنى فضيك أن يتضع بذلك جميع من يصلهم عبر هذا العلاج الذي اعتبر نشره بين الناس واجباً يحمه علينا الدين والأعوق .. وها نحن نصل جلك الوصية ونضمتها في كتابنا هذا .

• ضرورة أكل اللحوم والنباتات معاً :

ثبت علميًّا أن الإنسان لكى يعيش عيشة صحية سليمة ، فلابد له من أكل اللحوم والنباتات معاً ١١ ، ولا يمكن الاقتصار على أجدهما دون الآخر ... فاللحوم تحتوى على كمية كبيرة من البروتين والدهون .. وهى مواد لازمة لبناء أنسجة الجسم وتوليد الطاقة .

وحقيقة أن النبات يحتوى على هذه المواد أيضاً ... ولكن لكى يحصل الإنسان على الكمية اللازمة نموه وطاقته ، فلابد له من كمية كبيرة جدًّا من النباتات ، ثما قد يجهد جهازه الهضمى ، وذلك لأن أمعاء الإنسان قصيرة بالنسبة لأمعاء الحيوانات آكلة العشب ، فضلاً عن أن بروتينات النباتات لا تولد جميع الأحماض الأمينية اللازمة لبناء أنسجة الجسم .

وهكذا تظهر لنا حكمة الإسلام في محاربة المذاهب النباتية، والحث على أكل اللحوم ... قال الله تعالى ﴿ والأَلْمَامُ مُحَلِّقُهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِحُ وَمِثْهَا تأكُلُونَهُ ﴾ (٢) .

• الحناء علاج" :

. أثبت العلم الحديث أن للحناء فوائد عديدة للبشرة ، فلها تأثير قابض على الفدد . الدهنية الموجودة على سطح الجلد ، خصوصاً فى منطقة الوجه والصدر ، وفروة

⁽١) من لللاحظ أن الشعوب النبائيق عثل الهند تكون أجسادهم هزيلة ضعيفة .. وأن الطفل المواود فى الشعوب النبائية لا يزيد وزنه عادة على اثنين من الكيلوجرامات ، في حين أن الطفل فى الشعوب الأخرى بزيد وزنه على غلاقة كيلو جرامات . هذا ، وقد يدلت اليابان والصين بمحاربة هذه العادة البائية حفظاً على صحة أبنائها ، وذلك يتشجع أكل اللحوم فى المدارس والمعاهد .
(٢) حورة الدحل الآية ه .

⁽٣) الحناء هي مستخرج من مسحوق أوراق نبات بعرف باسم و أوسونيا ألياً ، . والمادة المعالة في هذا البهات تعرف رياسم 9 لوسونه وهي التي تعطي الحناء لونها المعروف ، ، يؤخذ ورق الحناء من شجرة الحناء التي تزرع في المشاطق الاستواتية ، وتحير من الأشجار المعمرة .

الرأس ، حيث يكون إفراز الدهون أكثر ، وبالتالى تقلل كمية الإفراز الدهنى ، كما أنها تعتبر مضادة للفطريات الجلدية (٢ خصوصاً فى منطقة القلم واليدين . ولما تأثيرها الملاجى على الالتهاب الجلدى بسبب القطريات .. وقد أثبت التجارب الملمية (٢) أن الحناء التي ستعمل لتخضيب الأيدى والشعر تفوق كل الصبغات ، وأكلت أنها تمنع نمو الفطريات ، وتعالج الالتبابات التي توجد بين أصابع القدم ، وتساعد على التثام الجروح ، لاحتوائها على مادة و التاتين ه .

وقد تبين أن الحناء لا تنفذ إلى جذور ٥ القشرة ٥ مثل أنواع الصبغات الكيميائية التي تنفذ داخل القشرة ، مما يؤدى إلى تقصفها ، بل تنتشر عند استعمالها على القشرة الحارجية ، فضلاً عن ذلك أن الحنة تساعد على تقوية الشعر وتغذيه ، بما تحتويه من مواد كربوهيدراتية ويروتينات تغذى البصيلة وساق الشعرة ، مما يؤدى إلى حماية الشعرة من الانقسام عند أطرافها ، ويؤجل إلى حد بعيد ظهور الشيب في الشعر ، بالإضافة إلى منح الشعر التعومة والطراوة وملمس الحرير .

أقراص البوتاسيوم :

توصى د. هرايس، الإنجليزية كل امرأة بتناول الحيوب المدرة للبول ، سواء في حالات الريجيم ، أو أمراض القلب والضغط المرتفع ، وتوصى بضرورة تحليل الدم كل فترة ، حيث تتسبب هذه الحيوب في فقدان نسبة كبيرة من البوتاسيوم في البول .. ويؤدى ذلك إلى ضعف العضلات ، والاضطراب النفسي .. ومن الضرورى تناول أقراص البوتاسيوم في حالة فقد أنه من الجسم ، مع الحيوب المدرة للبول ، خصوصاً إذا استمر تناولها فترة طويلة .

 ⁽١) تحير الحة مظهرة لبشرة الجلد عموماً ، وهي تفهد ثلك الناطق التي تكون عرضة الإصابة بفطر ه النبيا » بين
 الأصابع ، وفي الأطراف . وتحت الإبطون ، وفي المناطق التي لا تتعرض للشمس والهواء .

 ⁽٢) قامت بها كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود بالملكة العربية السعودية ، ونوهت عن ذلك صحيفة ، الرباض ،
 السعودية .

⁽١) مجلة أكوير في ١٩٨٧/١٢/١١ .

الأرز يتسبّب في عبى عبون البنجلاديشين(١):

نشرت دراسة في و دكا و قلم بها معهد الأعاث في بنجلاديش ، مؤداها أن حوالى ٢٠٠٪ من السكان البالغ عددهم ١٠٠٠ مليون نسمة يعانون من نقص فيتامين و أ و الناجم حن الاعتاد الفائل على الأرز ، وذلك يسبب فقدان البصر لحوالى عشرين ألف طفل سنويًّا في بنجلاديش .

وقللت الدراسة : 9 إن سوء التغذية هو السبب الأساسي لنقص فيتامين 9 أ 9 حيث لاتستطيع غالبية السكان في ينجلاديش تناول طعام متوازن 2 .

وأضافت: ٥ أن الأرز لايزال الغذاء الرئيسي في بنجلاديش (°)، بالرغم من قيام الحكومة بحملة لحث الشعب على أكل مزيد من الحنفراوات، والإقلال من الأرز للتغلب على نقص فيتامين و أ » (°)

● مادة من السمك تمنع النزيف:

تمكنت مجموعة من العلماء الصينيين من استخلاص مادة نقية ، عبارة عن غراء مجفف ، من نوع غريب ونادر من السمك ... وأوضح العلماء أن هذا الغراء مفيد جدًّا للمسنين والمرضى ، ويمنع نزيف الدم للنساء عقب الولادة .

• لاتتناول الرغيف الأبيض :

أثبتت البحوث العلمية أن الرغيف الأبيض والأرز الأبيض أقل بكثير فى القيمة الغذائية من الرغيف الأسمر ، والأرز غير المضروب .

⁽١) عبر منشور بالجلة العربية - ملرس ١٩٨٧ (بتصرف) .

⁽٢) نما يذكر أن بنجلاديش تتج ١٧ مليون طن من الأرز والقمح سنويًّا ، وتستورد ١,٥ مليون طن (إحصائية) .

⁽٣) أوردنا مذه الجزئية للدلالة على أن الاعتباد على الأرز ، كما هو حادث في مصر وكثير من بالمان الشرق الأوسط وغيرها ، لايفهد في الحيوية والصحة ، بل قد يضر ، كما أظهرت تلك الدراسة التي بين أيدينا (المؤلف) .

بالأسماك مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الفدى ٢٠:

أثبتت بعض الأبحاث العلمية أن الدهون الموجودة فى الأسماك تقلل من نسبة الكولسترول فى الله ، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض تصلب الشرايين ... وهذا ما أكده العالم الأمريكي الشهير 3 وليام كاستيل ، فى بحثه عن تأثير الأسماك على صحة الإنسان .

وقد أثبتت التجارب أيضاً أن تتلول أنواع معينة من الأسماك يوميًّا يقلل من إصابات التباب المفاصل ، ونوبات الربو ، والصداع الشديد ..

وتضيف د . ه راشيدا كارميلٍ ۽ أستاذة التغذية بجامعة ه رتيجرس ۽ الأمريكية ، أن الأسماك تحتوى على مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثلث .

وهناك دراسات وأبحاث أجريت على فتران التجارب ، بعد تناولها لأنواع معينة من الدهون الموجودة فى بعض الأحماك ... وأثبتت هذه التجارب أن هذه الدهون تقلل من فرصة الإصابة ببعض الأورام السرطانية الخطيرة ، وذلك بالمقارنة بالفئران التي تتناول زيوتاً نباتية عادية .

كما أثبتت الأبحاث المصلية أيضاً أن هناك أنواعاً معينة من الدهون الموجودة فى الأسماك تقلل من نسبة الإصابة بأمراض البروستاتا، وأورام القولون والبنكرياس، وهى الأمراض التي تشكل خطورة على حياة الإنسان.

بعث علمي جديد يؤكد علاقة أكل الأسماك بسلامة القلب():

عُرض فى مؤتمر طبى دونى فى أستراليا بحث علمى للعالم البريطانى ٥ يبتر ماكلنيان ٥ عن نتائج تجاربه على أنواع الأغذية المختلفة ، وعلاقتها بأمراض القلب وبسلامته .

وتبين أن أكل لحوم الأسماك يساعد على وقاية القلب من الاضطرابات ... وأن

⁽١) صحيفة الأعرام في ١٩٨٧/١/١٧ (يصرف) .

⁽٢) صحيفة الأهرام في ١٩٨٧/٩/٢٣ نقلاً عن مجلة s نيوسينست s العلمية البريطانية .

الدهون الموجودة فى الأسماك غير مشيعة ، وتساعد على تقوية خلايا عضلات القلب ، لتقلوم الاضطرابات وعدم الانتظام فى الدقات .

هذا ، وقد قلرن العالم البريطانى بين لحوم الأسماك ودهونها ، ولحوم البقر ودهونها ، والدهون النباتية ... واستعمل كل نوع منها على حدة فى تغذية فنران التجارب ، كما استعمل الأنواع الثلاثة مختلطة بيعضها بنسب مختلفة .. وتأكد أن لحوم ودهون الأسماك هى أصلحها فى تقوية عضلات القلب وحمايته من الاضطراب وعدم انتظام دقاته .

• وجبات الأمماك تحمى من الروماتيزم :

وأكدت دراسة علمية أخرى تمت فى جامعة «كولورادو » الأمريكية على أهمية تتاول الأسماك كعامل أسامي فى تجنب الإنسان لأمراض البرد والروماتيزم .. فقد أظهرت الأجماك أنهم لايصابون إلا نادرًا أظهرت الأجماك أنهم لايصابون إلا نادرًا بأمراض البرد والروماتيزم .. وإذا ما أصيبوا فإن الإصابة نادرًا ماتصل إلى مرحلة شديدة .. وذلك خلافاً للمعتقد القديم بمنع المريض من أكل السمك فى حالة إصابته بالبرد أو الروماتيزم !

• تناول السمك يقلل الإصابة بأمراض القلب:

نشرت مجلة 3 بليس ، الطبية البريطانية عن تجربة أجراها بنفسه عن نفسه أحد علماء التغذية ، وهو الدكتور و هيلو سنكلير ، (١) فقد قرر أن يقتصر طعامه على الأسماك فقط بصفة منتظمة طوال ماثة يوم ، أبتعد فيها تماماً عن تناول المنبات ، مثل القهوة أو الشاى .

وكان السؤال الذى طرحه الباحث البريطاني على نفسه هو: لماذا لايصاب الأفراد الذين يعيشون في منطقة القطب المتجمد الشمالي بأمراض القلب ؟! ... ولأنه يبحث في مجال التغذية البشرية ، فقد قرر أن يبدأ من مجال تغذية هؤلاء الأفراد الذين يمثلون شعب

⁽١) علمُ وباحث في المعهدُ الدوليُ أملوم التُعَلِّيةِ الْبشريةُ بمدينَة و أكسفورد » .

الإسكيمو ، ويعتمدون فى غذائهم على مايصطلتونه من الأسماك ، ولحوم عجول البحر المذية بالمواد الدهنية ، وذات الرائحة النفاذة القوية .

جاءت تتيجة التجربة مشجعة عندما أعلن و سنكلير » في نهاية الماقة يوم : أن نسبة تجلط الدم في جسمه قد انخفضت عن ذى قبل بمقدار ثماني مرات ، وذلك لاعتهاده على تناول الأسماك كطعام رئيسي في غذائه ، ثما يؤكد أن تناول الأسماك بمنم الإصابة بأمراض القلب ... وأضاف أن هذا يفسر جيدًا : لماذا لايصاب أفراد منطقة القطب المتجمد الشمالي بأمراض القلب ، برغم قسوة الحياة التي يعيشونها(۱)

• اللحوم الحمراء والإكثار منها :

و لقد ثبت علميًّا أن الإكتار من تبلول اللحوم الحمراء يسبب أمراض القلب ، والسكر ، وارتفاع ضغط المم .. هكنا تقول آخر أبحث علماء معاهد الصحة والقلب ، إذ تؤكد الإحصائيات أن ربع مليون أمريكي يوتون كل عام مايين سن ، ٤ : ٥٠ سنة ، والسبب هو الإسراف في تناول اللحوم الحمراء ، من الكبدة ، والفجألى ، والبحلي ... والبديل هو الاتجاه إلى اللحوم البيضاء ، وفي مقدمتها الأسماك التي تمنع جلطة القلب ، واللواجن ، وغيرها من اللحوم البيضاء . ولقد نشرت أخيرًا مجلة ه النيوزويك » أن اللحوم الحمراء وراء إصابة نصف مليون أمريكي بالأزمات القلبية الحادة سنويًّا ، وأن خسائر الاقتصاد القومي الأمريكي نتيجة هذه الإصابات وصل إلى أكثر من مليار دولار سنويًّا «٢٠) .

والأخطر من هذا ، وطبقا لتقارير منظمة الصحة العالمة ، أن هناك مايترب من خمسة ملايين شخص يفقدون حياتهم فى الدول النامية سنويًّا بسبب أمراض القلب ، الناتجة من نسبة زيادة الكولسترول فى الدم⁽⁷⁷⁾، نتيجة لتناول اللحوم الحمراء

⁽١) عجلة الشرقية - مايو ١٩٨٢ (بتصرف) .

⁽٢) من دراسة منشورة للدكتور نبيل سالم على بمجلة منار الإسلام بونيو ١٩٨٦ (بتصرف) .

 ⁽٣) حفو المعهد القومي لليحوث الطبية بولاية تايلاند الأمريكية من ارتفاع نسبة الكواسترول .. واتضع أن المعلل
 العلدي للكواسترول يبخى ألا بزياد على ١٨٠ مليجواتنا للبالفين ، ٢٠٠ مليجوام لمن بلغوا التلائين من العمر أو
 أكثر .

والدهون ، وهم في سن بيناً من ثلاثين وحتى سن الخمسين ، وهي حسارة اقتصادية لاتقدر جمن بالنسبة للدول النامية ، التي تعتمد أساساً على الثروة البشرية ، وحاصة من الشباب، وللملك لابد من إعادة النظر في العادات الفلائية في الدول النامية .

فاللحوم الحمراء مرتبطة باللحون ، وهذا هو سر عطورتها ، في نفس الوقت الذي تقل فيه نسبة هذه اللحون في اللحوم البيضاء .. هذا مع صعوبة هضم اللحوم الحمراء ، فسبة اللحون في الحمراء تبلغ ١٨ ملّيجراماً في حين أنها في اللحوم البيضاء ٨ ملّيجرامات فقط ، ولذا فاللحم الأحمر يحتوى كل مائة جرام منها على سعرات حرارية تدعو الناس المي البعد عن اللحوم البيضاء عو ٥٠ ملّيجراماً . إن هذه الأرقام لذعو الناس المي البعد عن اللحوم الحمراء بقدر الإمكان ... فالمعروف أن الجسم يحتاج إلى ٥٠ جراماً من البروتين الحيواني والنباتي معاً ، ولهذا فإن قطعة لحم واحدة في الوجبة الاتزيد على عشرة جرامات بروتين كافية جنّا للجسم ، على أن يستكمل الجسم باق احتياجاته من مصادر أعرى ، مثل البقول ، والألبان ، والبيض ، (٩٠ جراماً بروتين) . ويجب التنويع بين مختلف أنواع اللحوم ، ولاسيما الأسماك التي تزيد فيها نسبة الكالسيوم والفوسفور ... ولابدأن نعيد النظر في العادات الغذائية التي تعتمد على

وصدق الله العظيم إذ يقول : ﴿ وَكُلُوا وَالشُّوبُوا وَلَالسُّرِفُوا ﴾ (١)

وهذه قاهدة أساسية في الطب الوقائي والعلاجي ، علينا أن نلتوم بها في عاداتنا الغذائية .

• تناول الخضراوات يمنع الزائدة الدودية :

أشارت دراسة أجريت فى بريطانيا على خمسين ألف حالة لالتهاب الزائدة الدودية الحادة ، إلى أنَّ جميع المصابين يتنلولون فى طعامهم كميات كبيرة من البطاطا وقليلًا من الحضار ، والقول ، والطماطم ... واستنجت أنه يمكن تفادى هذا الالتهاب بتناول

⁽١) سورة الأعراف : الآية ٣١

غلماء يمعوى على كثير من الحضار والطماطم .. وذلك لفعلها الملين في التأثير على الأمعاء .

وفى الواقع فإن البطاط – كغيرها من النشويات – يتم هضمها بالكامل تقريباً (٠) . و لاتخلف أية فضلات ليفية .

ويعزو العلماء الذين قامون بهذه الدراسة إلى أن الخضراوات بمساعدتها الأمعاء على سرعة طرح الفضلات تعمل على تغيير وتبديل الوسط الذى يسودها بشكل ملائم. وهذا يؤدى إلى الوقاية من الإصابة بالالتهاب .

إذن أليس من الأفضل تناول كميات أكثر من الفاصوليا والسبانخ ، والكرنب ، والقرنبيط ، والحسنسانغ ، والكرنب ، والقرنبيط ، والحس ، وكذلك الطماطم ، والجزر ، إلى آخر قائمة الحضراوات ، إذا كان ذلك يسمع بتفادى التهاب حاد في الزائدة الدودية قد يؤدى إلى غرفة العمليات ؟ (٣).

عارية السرطان بالغذاء؟

أثبت البحوث الطبية الحديثة ، استنادًا إلى الإحصائيات العالمية ، أن للتغذية علاقة مباشرة بأمراض السرطان (¹⁷⁾ وأن اختيار أنواع معينة من الفذاء كفيل بمقلومة الإصابة بهذا اللداء الوبيل .

 ⁽١) يلاحظ أند الخبر الذي يُعوى دنيقه على النخالة يترك كثيراً من الفضلات في الأمماء ، وذلك بمكس الخبر الأبيض الذي يترك ظهاراً من الفضلات .

⁽٢) دنيا العلوم : مجلة الكويت - سيتمبر ١٩٨٧ .

⁽٣) من بحث منشور بالجلة العربية توقمر ١٩٨٤ .

⁽٤) السرطان اكتشفه أبوقراط منذ ٥٠٠٠ سنة .. فهو مرض قديم ، وقد جاه وصفه لى آثار قدماه المعربين ، وقد سماه بها الاسم أبوقراط أبو الطب في القرن الحامس الميلان ، وذلك لما يوجد في جميع الاتجاهات من تشابه بينه ويين الحيوان البحرى المعروف علمينًا بالسرطان ، والذي نعرفه باسم الكابوريا ، أنو أبوجلمبو ، فالمرض كهذا الحيوان يطبق على فريسته في أي موضع من جسمها ، ثم يمد أطرافه المتحدة

من ذلك مثلاً أن نسبة الإصابة بسرطان المعدة بين اليابانيين فى اليابان ، هى أعلى نسبة فى العالم ، فى حين ينعكس الحال بين اليابانيين المهاجرين فى هلواى ، فترداد نسبة الإصابة بسرطان الأمعاء ، وتقل نسبة الإصابة بسرطان المعدة .. كما أن نسبة نساء أمريكا أكثر تعرضاً لسرطان الصدو من نساء آسيا .

كذلك بعض رجال الدين في كاليفورنيا ، أقل تعرضاً لسرطان ٥ القولون ٥ من غيرهم من سكان تلك الولاية .

وق الصين تكثر إصابات سرطان المعلة في بعض المقاطعات ، في حين تندر في مقاطعات أخرى متاخمة لها..

كل هذه المفارقات الغربية مَردُها إلى التغلية ، فالغذاء الذى يتناوله اليابانيون في هاواى يختلف عن غذائهم في اليابان ، وغذاء الأمريكيات يحوى نسبة عالية من الدهون عن غذاء نساء آسيا ، ومعظم رجال الدين في كاليفورنيا لايتناولون اللحوم ، بل يعيشون على الخضراوات والفاكهة فحسب ، في حين أن المقاطعات الصينية التي يتناول أهلها ، الدوم ، في طعامهم هي التي تندر فيها إصابات سرطان المعدة .

وق عام 1901 أصدر الباحثان العالميان بيامه أكسفورد و ريتشارد ديول ٥ ، و و ريتشارد بيتو ٥ تقريرًا مسهباً ضمناه خلاصة أبخائهما عن أساب انتشار هذا الداء العضال في أمريكا وإنجلترا ، وغيرهما من البلدان المقدمة أثبتا فيه بأدلة قاطعة العلاقة الوثيقة بين التغذية وأمراض السرطان وأكدا – استنادًا إلى الإحصائيات العالمية الرسحية – أن اختيار أنواع معينة من الغذاء من شأنه أن يقلل نسبة الإصابات بالسرطان بمعدل النلث ، فالأغذية المختارة تقلوم مقلومة حصينة سرطانات المعدة والأمعاء ، والمراوة ، والمسدر ، والبنكرياس .

وفى سنة ١٩٨٧ أذاع المجلس القومى الأمريكي للأبجاث السرطانية تقريرًا أكد فيه بالأدلة الثابتة أن التغذية الصحيحة تقلوم بدرجة ملحوظة إصابات السرطان (١)،

⁽١) معلوم أن السرطان يتطور على مرحلتين : الأولى تبناً بظهور إصابته في الحسم ، والتاتية بنمو أورامه الحلبينة وانتظرها ، ومعظم أنبلت الطعاء تتركز على المرحلة الثانية .. أي مرحلة مقلومة أورامه الحطرة ، بوصفها هي التي تحدث الوقاة .

وأوصى يبعض أنواع الغذاء المحصن ضد الأمراض السرطانية ، وناشد شركات الغذاء أن تطبق توصياته في الأغذية وطريقة تحضيرها .

وقد أثبتت الدراسات الطبية المعلية أن نسبة إصابات سرطانات الصدر ، والقولون ، والبروستاتا ، تنخفض بصورة ملحوظة ، أو تنعلم تماماً بين الذين يكثرون من تناول الحضراوات ، مما يثبت بدوره أن الحضراوات بصفة عامة تحوى مواد تكسب الجسم مناعة ضد السرطان ، وبالأخصى حبوب القول ، والفاصوليا ، والبطاطى ، والطماطم ، والثوم ، والسبائخ ، والكرنب ، والقرنبيط ، والبطاطا .. ومن الفاكهة العنب ، والمشمش ، والبرتقال ، وسائر أنواع الحمضيات ، بوصفها تحوى مركبات معدنية وفيتامينات لها مقاومة للسرطان ، ومكافحة لأورامه الخطرة (١٠) .

غير أن المجلس القومى الأمريكي للبحوث السرطانية حذر في الوقت ذاته من تناول الفيتامينات الصناعية بمقادير تفوق ماتحويه الخضراوات الطبيعية ، إذ أن جسم الإنسان لايستطيع احتواء سوى قدر معين منها . وتجاوز هذا القدر يحدث مع الزمن حالات من التسمم ، ولاسيما عند الأطفال والنساء والحاملات .. فمن الخطأ أن يعتقد الإنسان أن الإكثار منها يمنح مناعة أكبر .

وكما أن بعض الأغذية يحد من احتمالات الإصابة بالسرطان ، فإن هناك أغذية تساعد على الإصابة ببعض أنواع السرطان ، كالإكثار من تناول اللحوم (١٠) والزبد ، والحليب ، وبالأخص الأغذية المحفوظة والمخللات .. كذلك تحدث المشروبات الكحولية أنواعا مختلفة من السرطان ، ولاسيما سرطانات الكبد (١٠) ، والأمعاء ، والمثانة ، وذلك شأنه شأن الدخان الذي يعد من أهم أسباب السرطان ، ولاسيما سرطانات الفم ، والمختجرة ، والرئة ، والكبد ، والمثانة .

 ⁽١) يلاحظ أنه قد تمت عدة تيزب بينه الأغذية على هران في المرحلة التانية من الإصابة ، أي مرحلة الأورام
 الخبية ، وأسفرت عر تخفيف تلك الأورام بمرجة أعادت للفتران نشاطها العادى .

⁽٢) وذلك بوصّفها تموى كميك كبيرة من الدهون التي تسبب في العادة سرطامات الصدر والقولون . لذلك الابتيقي أن تتجاوز الوحدات الحرارية في المعدل الفقائق الإنسان ٣٠٪ من الدهون .

⁽٣) لوحظ أن الإدمان على الكحول يتلف الكد إلى درحة إحفات أورام سرطانية فيه .

وخلاصة البحوث الطبية الحديثة أن الأطعمة بوجه عام تؤثر تأثيرًا مباشرًا ، سواء في إحداث السرطان أو في مقاومته .

هذا و وقد جاء فى تقرير طبى نشر مؤخرًا فى اليابان ، أن تناول الحضر أو الفواكه الطازجة يوميًّا يقضى على نحو ، ٣٠٪ من نسبة التعرض لأمراض السرطان المختلفة ، وذلك تنسب وجود صبغة و الكاروتين » فى أنسجة النباتات ، وهى مادة من شأنها القضاء على الخلايا السرطانية أولاً بأول ، فضلا عن الفوائد العديدة للفواكه والحضراوات ، ١٠٠٠

⁽١) باب ، حياتك ، الحلة العربية ~ أغسطس ١٩٨٦ .



المجال المعملي ... والبكتيرلوجي

- الفصل الثالث: اكتشافات معملية خطيرة
- الفصل الرابع: المحرمات وآخر التقارير العلمية.

الفصل الشالث

اكتشافات معملية خطيرة

- (السواك) .. واكتشافات الأبحاث الكيميائية .
 - تلوث الأغذية المفوظة بيدأ بعد فتحها .
- (الشيكولائة) لاتسبب السمنة ولاتسوس الأستان .
 - مايحدث للجسم بعد الموت أمر غريب.
 - عدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكلور .
- الزيت المغلى المستخدم في قلى الطعمية والسمك يؤدى للإصابة بالسرطان.
 - الحيوانات الأليفة تحمل أخطار أمراض عديدة .
 - وموضوعات أخرى .

السواك واكمشاف الأبحاث الكيميائية ١٠٠ ::

آثبت الأبحاث الكيميائية التكوين الكيميائي للسواك .. فهو يتكون من ألياف سليولوزية وبعض الزيوت الطيارة والأملاح المعدلية ، وأضها كلوريد الصوديوم ، وملح الطعام ، وكلوريد الموديوم ، ومعتم الطعام ، وكلوريد البواميوم ، واكسلات الجيم ، وبعض المواد العطرية .. ويعتم السواك من وجهة النظر الطبية أفضل فرشاة أسنان طبيعية ، بل ويقول الصناعية ، إذ أن تركيه ساكا أثبت العلم سايضم مواة مضادة للجرائيم والمكروبات المحوق ف فاطبيها البسطين ، وتمنع المهاب اللهم وتفرحه ، وبالعالم من تسرب الأمراض من الهم إلى المعدة ، كذلك تمنع تكوين البؤر الصديدية العلمة التي تنتج عبا رائحة الهم الكربية ، عما تجمل صاحبها موضع نفور وازهراء ، فضلا عن أن السوالة يقوم بتدليك اللغة وتنشيط الدورة الدوية فيها ، وهي العملية المساق بالمساج .

وأثبتت الأبحاث أن السوالة يتعوى على نسبة كبيرة من الفلورايد الواقى من تسوس الأسنان ، ويعطيها مقاومة عالية ضد ذوبان الأحماض التى تفرزها البكتريا أثناء وجود مقدمات العسوس . كما يعمل الفلورايد على تقليل درجة حوضة الإفرازات البكتيرية فى داخل اللم ، مما يقلل من سرحة ذوبان أجزاء الأسنان الخارجية فى هذه الأحماض .. ويساعد الفاورايد على إعادة ترسيب المادة المفقودة من الأسطح الحارجية المتأثرة سابقاً

⁽١) السواك يؤحد من شجرة تسمى د الأراك ، وإسها العلمي ، سلما دورابرسكا ، وهي تسو كى ساطر حديدة حول مكة الكرمة والمعينة المورة ، ولى الين ، ولى معاطل بأدريقيا ... وهي شجرة الديرة الاريد نظر جذعها عن قدم ، أطرافها مغولية ، وأوراقها الامعة ، وجذوعها جمعة ، ولوجها بني فاتح ،، والجزء المستعمل هولب الجيدور ، حييث تجفيل بهيناً عن الرطوية ، وقبل استعماله يعلى بواسطة ألة حافة ثم تسوك به الأسمان ، وكالما تأكملت القبلية، يقطع منها الجزء ويستعمل جزء آخر ، وهكانا .

⁽٢) ها هو جدير بالذكر أن مدير معهد المكروبات والأوبة في جدمة و رومتوك ، بأشيرا الهرقية قد نخر متنا أابت نه أن السوافة الذي يستحدله للمسلمون من عصر بيهم من أرقى وسائل تنظيف الأسنان ، لاحتواء السواك على معلق عدالة مصحلة الميكروبات نحابه في مفعولها فعل البحداين .

بالتسوس ، مما يزيد من مقاومتها مستقبلاً للتسوس من إحباط نمو البكتريا المسببة للتسوس في الفم .

أما المادة الكيميائية التاتية الموجودة فى السواك فهى و السليكون و ولأن المادة طبيعية سطحية خشنة ، ثما تساعد على إزالة الفضلات والألوان المترسبة على الأسطح الحارجية للأسنان ... أما القلويات الموجودة فى السواك فإنها تعطى نكهة وطعماً لفينًا للسواك .. وكذلك لها أثر على توقيف نشاط البكتيريا فى الفم ، وتبدئة الالتهابات فى اللثة والأنسجة الخيطة بالأسنان . وتوجد القلويات فى أنواع السواك المأخوذة من نباتات و المروتاسيد ، .. أما المواد الكيميائية المسكنة لآلام الأسنان فقد وجلت فى نباتات و قارا والكورنية ،

كما أثبتت الأبحاث الطبية احتواء السواك على المضادات الحيوية ، وقلويات ، ومواد مطاطبة ، ومواد شمعية ، ومواد صمغية ، وبعض الزيوت الأساسية ، والكلورين ، وفهتامين ۵ ج ۵ .

و يحتوى السواك على مادة و النانين ، التى تفاعل مع المواد الشمعية ، وتعمل على شد الأنسجة المؤسسجة المؤسسجة المؤسسجة المؤسسجة المؤسسجة المؤسسجة المؤسسجة عادلة رفيعة السماكة والمؤسسة المؤسسة ا

وفي دراسة علمية أجريت في الباكستان عام ١٩٨١ على أنواع السواك المشتقة من نباتات الا الدياليوم جينيز الا ونباتات الا داديوسيايروس الا و القفار از انثواكسلوايد الكات نتائجها وجود مواد في السواك تقلل أو تمنع الإصابة بسرطان اللهم المدجة أن المعهد الوطني للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية قد أجرى بعض التجارب على بعض أنواع السواك لدراسة مدى فعالتها ضد أمراض السرطان ، وكانت التتاتيج تدل على وجود مركبات كيميائية في السواك تمنع نمو بعض أنواع الأمراض السرطانية ، ولذلك فإن الذين يستخدمون السواك باستمرار أقل عرضة للإصابة بسرطان القم من اللين لايستخدمون السواك .

⁽١) السوال أجر وعلاج : د . عبد الله الشمرَى – دراسة منشورة بالجلة العربية – ملوس ١٩٨٥ (بتصرف) .

كما أثبتت الأبحاث العلمية بجامعة ه رستوك ، بألمانيا الشرقية وجود مواد مضادة للميكروبات بالسواك ، ولا سيما للميكروبات التى تحتمى فى المواد الدهنية ، والتى تبدأ فى مهاجمة مينا الأسنان خلال عشرين دقيقة بعد تناول الطعام .

وتوجد مادة فى السواك تسمى مادة « النيم » لها أثر فى تقليل التهابات اللئة ... وقد استخلصت هذه المادة فى علاج جروح الجلد الحارجية فى الجسم .

وفى قسم الأبحاث بالشركة السويسرية للأدوية فى بازل بسويسرا تم إجراء التجارب العلمية على خلاصة المسواك ، فجاءت النتائج القاطعة المذهلة باحدواء المسواك على مواد قاتلة لجرائيم الفم الضارة التى تسبب التهابات اللثة وتسوس الأسنان .

وقد قامت بعض الشركات المنتجة لمعجون الأسنان بإنتاج معجون أسنان يحتوى على خلاصة السواك النقية الحالية من الشوائب ، وذلك ليلائم المعجون كل لئة ، بما فيها لئة الأطفال .. وقد أصبح هذا المعجون أول معجون في العالم يحتوى على خلاصة المسواك النقية والطبيعية ، ولا يحتوى على أية مواد كيميائية بآثارها الجانبية ... وهنا تبرز قيمة ومعنى الحديث الشريف : « لولا أن أشق على أمني لأمرتهم باستعمال السواك مع كل وضوء وعند كل صلاة ه(١) .

عصير الفاكهة المحفوظ لايمد الجسم بالفيتامينات الكافية :

أثبت الأبحاث الأخيرة التي أجريت بجامعة و نيويورك : أن عصير الفاكهة المحفوظ لايمد الجسم بالفيتامينات الكافحة مثل الفاكهة الطلزجة ... لذا ينصح الباحثون بعدم

⁽١) إذا أردنا استخدام السوائلة فيجب أن يرطب للسوائل قبل استخدامه ، لأن جفاف شعوراته يعطيه صلاية قد تسبب خدش اللغة والألسجة الفيطة بالأستان في بداية عملية السوائل .. هذا ويجب أن يجدد باية للسوائد المأكلة بعد صلية التنظيف ، لأن الشعوات للتشرة في بايته تضعف مع الاستخداء وتبد باية أخرى تكون ذا ظلامائة المؤترة فينا تلوب في اللماب ، فالأنسل كل يومن أن توال النياية المستخدم للنوائد المشتخدة وتبدد باية أخرى تكون ذا ظلامائة مؤكلة .. مون أن توال النياية للنوائد للتنظيف الأسنان الأضابة قط ، دون أن يعرف أية عناية الأرسان المخلفية ، ولذا يجب أن يمرك للسوائد بحركة دائرية على جميع الأسطح المؤتجية الأسنان المأسلية والمناية على حيفة المؤاف الأسنان مع اللغة للي بايئة أطراف الأسنان.

الاعتباد على المنبات والحفوظات ، ويراعي أن يكون العصير طازجاً لكي ينال الفائدة المرجوة منها ... وأن حفظ الأهلية - سواء كان بالتبريد أو القليح أو التدعين أو التدعين أو العليب - يضعف قبمتها الفائلية . كما تبين أن كارة الطبخ تفسد الفيتامينات ... وأن الانتظار حتى يفلي الماء قبل أن توضع الحضراوات فيه يساعد على حفظ كلير من فياساته .. وأن تحمير الطعام أو شويه أهضل الطرق(١) .

للوث الأخذية اخدوطة بيداً بعد ضحها ":

كشفت الدراسات التى أجريت بكلية صيدلة القاهرة ، أنه بالرغم من توافر الرقابة على عمليات تصنيع العبوات الغذائية المعدنية لمنع تلوث الأغلية المحلوطة ، فإن أسلوب استحدام هذه العبوات المعدنية وترك الأغذية بها بعد ضحها يهده الصنحة العامة بصورة حطوة .. وبالعائل أوصت المعراسات بأهية الموسع في اسبدال العبوات المعدنية بالعبوات البلاستيك ، أو الرجاج ، أو رقائل الألمونيوم ، أو الكرتون المقرى ، وهي عبوات تكاه تعدم الحطورة في استخدامها وترك الأغلية وحفظها فيها .

هذ ، وقد ثم إجراء هذه الدراسات على عطف العبوات المعدنية التى تحفظ فيها العصائر والحضراوات والفواكه ... وقد ركزت تلك الدراسات على عنصرى القصدير والحديد بصفة خاصة ، حيث تؤدى زيادتهما إلى حدوث تسمم خذاتٌ .

وقد وجد أن القصدير مثلاً لاتزيد نسبته في عبوات المصائر والخضراوات على ٥٠٠ جومًا في المليون ، وهي نسبة معقولة .. ولكن أثبت المراسات أن ترك المصائر والحضراوات الحفوظة في عبواتها بعد فتحها يؤدى إلى زيادة نسبة القصدير المسرب من المجوة إلى الأخذية ، فصل إلى ثلاثة أضعاف السبية المسموح بها بالنسبة أساس أليا محطية ، وتزيد عرتين ولصفاً في حالة الحضراوات الحفوظة ، أما بالنسبة ألمحديد ، فوجد أن يزيد بنسبة تصل إلى سبعة أضعاف النسبة المسموح بها عالمًا ، وذلك في حالة عبوات عصائر الجوافة والمرتقال بصفة خاصة ، نظرًا لحمصيتها ، وذلك في حالة الحضراوات ... أما الرنك فوجد أنه

⁽١) من كن مندور بُنجلة حواء الأسبوعية الصادرة في ٣ /٣ /١٩٨٤

⁽٢) صحيفة الأعرام الصافرة في ٧/١/ ١٩٨٦ (يتصرف) .

لايزيد في الخضراوات المحفوظة على حسة أجواء في الملبون، وهي لاتصدى النسبة المسموح بها ... أما المجنوبوم، فبالرغم من أنه لم يتعد ١٠٠ جزء في الملبون في المصائر، و و ١٠٠ : ١٠٠ جزمًا في الملبون في الحضراوات، وهي نسب مسموح بها ، فإن كميته تصاعف عشرات المرات في عبوات الصلصة .

وعما هو جدير بالذكر أن الدراسات قد اللهت إلى ضرورة الموعية بإفراغ عمويات الميوات المغذائية المعدنية ... سراء الحضراوات أو العصائر ... فور فنحها ، وتعرضها للهواء ، لمنع حدوث أى تلوث للأغذية من العبوات نفسها ، وذلك فى حبوات بلاسميك أو زجاج .. ومن ناحية أعرى أوصت الدراسات بضرورة العوسع فى استبدال الميوات المعدنية بعبوات بلاسميك أو زجاج أو كرتون مقوى ، حيث تحضى أية أضرار نائجة عن أسلوب حفظ الأغذية .

ومن ناحية أعرى فإن الأفلية المفوطة الجافة أو السائلة تضاف إليها بعض المواد الكيميائية ١١) في مراحل إصادها للتصنيع أو التعليب .. وبعض هذه المواد مسموح به حاليًا بموافقة منظمة الصحة العالمية ، إلا أن جائباً كبيرًا من هذه المواد المسموح بها مازال محل دراسة متخصصة تبحث في آثاره الجانبية .

كا ثبت علميًا أن بعض المواد الملونة المداوة الفلائية المفوظة يسبب ألواهاً من السرطانات ، والاسيما سرطان القولون .. وكذلك مكسبات الطعم ، وهي المواد التي تضيف نكهة معينة للأطعمة المفوظة ، لها تأثيرات سمية ضارة ومزمنة على الجهاز التنفسي والقلب والدورة النموية .

كما ثبت علميًّا أن هنال مضادات حيوية تع إضافها للأطعمة المحفوظة بغرض منع ممو البكتيريا فيها ، قد تسهب ألواهاً غربية من الحساسية عند بعض الناس ، إلا أن خطرها

⁽١) هذه المراد الكيمائية المساعدة على حفظ الأطعمة بعصها له الدرار شيئة درسة . "كا أثبتت المجارب المعلية : إلا أن أعراضها عبر واضحة ولا محمدة ، ويصحب مشجيصها ، حتى او كانت ألمائية الكيميئية المتعافة محبيلة ، بالإضافة إلى أن معالد بالدرات أحرى عبر مبدرة للمواد الكيميئية المتعافة المؤطعة المفرطة ، بسبب تحافل المائة الكيميئية المستمين أم الدم ، أو تعارض عملها مع بعض الأنزيات والدينامينات ، أو المعامل المواد المتعامل المؤادات .

الأكبر يتمثل فى قفل د الفلورا له الطبيعية الموجودة فى الأمعاء ، والتى تقوم بتصنيع الفيتامينات الطبيعية للإنسان ، وبذلك يتوقف الجسم عن إنتاج هذه الفيتامينات وتنمو بدلا منها أنواع من الفطريات فى غياب هذه القلورا .

· الشيكولاتة لاتسبب السمنة ولا تسوس الأسنان :

تؤكد الأبحاث الحديثة براءة الشيكولاتة من كل التهم المنسوبة إليها .. فقد أظهرت كل الدراسات أن هذه المحلوف ليس لها أى أساس من الصبحة ، بل على العكس ، فإن الشيكولاتة غذاء أساسى ترورى جدًّا لحفظ توازن الجسم ، كما أنها غذاء يمد الجسم بكمية كبيرة من الطاقة ، وهي أكثر فائدة غذائية من أى حلوى أخرى .

ويصرح الدكتور « دانوديسكى » أستاذ التغذية في جامعة « بيترسبورج » أن أكثر الأنظمة الغذائية فاعلية من حيث إنقاص الوزن تعتمد على البروتينات والدهون والكاربوهيدرات ... والشيكولاتة أحد الأغذية الغنية بهذه العناصر ، لذلك فلا يمكن اعتبارها السبب وراء السمنة(۱) .

أما بالنسبة لبعض الأمراض الجلدية عثل البتور .. فقد أكدت الأبحاث التي أجريت في هذا الجال أن الشيكولاتة لاتسبب في ظهور هذه الحالات .. كا أنها لاتزيد أي حالة موجودة سومًا .. فقد قام الهاحثون في قسم الأمراض الجلدية بجامعة و بنسلفانيا ع بتجربة شملت ٢٥ مريضاً يمانون من وجود بثور في الوجه ، وقدموا لهم مقدارًا من الشيكولاتة ، يقدر بحوالي عشر مرات زيادة عن الكميات الطبيعية ... وقدموا لجموعة أخرى مقدارًا من حلوى أعرى مشابهة في الشكل والمذالي ، ولكنها لاتحتوى على عنصر الشيكولاتة .. فظهر واضحاً أن القريق الأول الذي تناول الشيكولاتة الحقيقية لم تظهر على بشربهم أي آثار تدل على تفاقم الحالة .

 ⁽¹⁾ المعروف أن الشيكولات تتكون من الدن والكذيرهمارات والدهون والووتينات والكالسيوم والبوتاسيوم الذي يعجز عصرًا ضروريًّ التنظيم ششاط القلب ، وصَع الإحساس بالتوثر .. كما أنها تحتوى على قدر من فينامين ، أ ه وكميات قليلة من الحديد والصوديوم .

أما بالنسبة لتسوس الأسنان ... فقد أظهرت الدراسات التي أجريت في هذا الصدد .. نتائج مثيرة ، حيث أكدت أن الشيكولانة ليست السبب وراء تسوس الأسنان ، بل على العكس ، فإنها يمكن أن تكون عاملاً مصاحدًا على منع التسوس ... فقد اكتشفت الباحثون في مركز أبحاث الأسنان في و هيوستون » .. أن مادة و التانين » .. الموجودة في بودرة الكاكلو ، والتي تصنع منها الشيكولانة .. تمنع نشاط أنزيمات و المدكستراسوكراز » التي تسبب سقوط الأسنان ، وذلك بتكوين طبقة جيرية فوق الأسنان تكون بمثابة غطاء يممى الأسنان ويمنع السكر من البكتيريا .

كما أظهرت الدراسات أن المادة الكيميائية الموجودة في الشيكولاتة المعروفة باسم و تيوبرومين ٤ لها تأثير إيجابى كبير على القلب ... وتحتوى الشيكولاتة أيضاً على مادة كيميائية أخرى اسمها و فنيلتيلامين ٤ يفرزها المخ في حان الإحساس بالحب ... ويعلن علماء النفس على هذه الحالة بقولهم : إن الرغبة في تناول الشيكولاتة التي قد تشعر بها المرأة بعد انتهاء قصة حب مثلا ، هي الوسيلة التي يلجأ إليها الجسم لتعويض المخزون الذي فقد من هذه الملادة الكيميائية .

اختلاف الدم بين الزوجين ومخاطره على الأبناء(١):

دلت الدراسات الإحصائية في الولايات المتحدة الأمريكية أن زواجاً واحدًا من تمانى زيجات يؤدى إلى نتائج خطيرة لأولاد الزوجين ، إما بحالة إجهاض أو موت للجنين بعد عملية الوضع بقليل . وهذا ينتج عندما يحدث عدم توافق في نوعية الدم لكل من الزوج والزوجة . . فلقد عرف أن يعض الزوجات تفتقد كرات دمائهن الحمراء إلى عامل يعرف الآن باسم عامل ريسوس Rhouse Factor ويرمز له (RH) وتسمى مثل ذلك الزوجات بسالبات عامل ريسوس Rhouse Factor ، ويعكسها الرجل الذي قد يكون موجب عامل ريسوس Rhouse Packive والذي تحوى كرات دمه الحمراء على عامل ريسوس .

هذا الاختلاف بين دم الزوج والزوجة يؤثر على الأبناء ، وبالذات الأبناء موجبي

⁽١) من دراسة منشورة بالجلة العربية – مايو ١٩٨٦ .

عامل ريسوس ، ولكن المولود الأول خالياً ماييجو من الحطر .. فإذا كان دم الجنين الأول للأم موجب العامل (+ ME) فهذا يعنى بمجرد دعول هذا العامل الموجب إلى دم الأم فسوف يعيره بمثابة أجسام غربية ، وهذا يؤدى بالطبع إلى إنتاج مايعرف بمضادات الأجسام أمكافح هذا العامل الغريب .

• ضرورة الاغراب في الزواج:

ثبت علمياً أن يعض الأمراض الورائية الناهرة يكون احهال ظهورها في الروجين المعيدى السب لاتويد عن واحد في الألف ، في حين يرتفع احهال ظهور ذلك المرضى الورالي الناهر إلى ٣٥٪ عندما يكون الروجان أولاد عم أو حال أو حمة أو خالة؟!) .

الإفرازات الجلدية تحفف بالمعلاف المصوب والأفراد :

ثبت علميًّا أن كيمياء الإفرازات الجلدية تمتلف باعتلاف الشعوب والسلالات ... كما أنها تتعلف باعتلاف الأفراد من الشعب الواحد والسلالة الواحدة ، فهي قوية عليفة عند المعنى ، ضعيفة هادئة عند البعض الآخر .. بل ربما كانت ذكية عند أفراد .. مستقيحة عند آخرين .

وثما هو جدير بالذكر أن حاسة الشم عند الحيوانات والشعوب البدائية أقوى منها عند الشعوب المتحضرة .. ولذا فإن هذه الحيوانات وثلك الشعوب أقدر، عل تحيز الرواقع ،

وقد تبين أن الأم المعولية ؛ ولاسيما سكان الصبن ، يكرهون الرائحة التي فيحث من جسم الرَّجل الأييض"، وكثيرًا مَاكان اخْمَالَ الصبني يتألف وهو يجر العربة التي يركبا سائح أورني أو أمريكي ، وحين يُسأل عما إذا كان سبب تألفه ثقل السنائح فيجيب ؛ كلا .. بل رائحته !

⁽١) ومن هنا كانت الحكمة في الحث على الأغراب في النكاح .

ومن أغرب ماأليته البحوث .. أن الرائحة التي تناسب الشقراء ، غير التي تناسب السفراء .. وأن رائحة معينة قد تبقى آلفرها فواحة في امرأة أياماً وأسابيع ، في حين أبها الابدوم في امرأة أعرى إلا أياماً وساعات .

وقد فسر العلم هذه الظاهرة فردها إلى اختلاف المسام والإفرازات الجلدية ولون البشرة ، وملاءمة العطر للرائحة الطبيعية الخاصة المبعثة من الجسم .

مايحدث للجسم بعد الموت أمر غريب :

إذا جندا بإنسان زنته مائة وأربعون رطلاً .. وجدنا بدنه يحتوى على المواد الآلية : قدر من الدهن يكفى لصنع سبع قطع من الصابون .. قدر من الكربون يكفى لصنع سبعة أقلام رصاص ... قدر من الفوسفور يكفى لصنع رؤوس مائة وعشرين عود ثقاب .. قدر من ملح المافسيوم يصلح جرعة واحدة لأحد المسهلات .. قدر من الحديد يكن عمل مسمار متوسط الحجم منه .. قدر من الجبر يكفى لتبييض حجرة صغيرة ... قدر من الكربيت يظهر جلد كلب واحد من البرافيث التى تسكن شعره ... قدر من البرافيث التى تسكن شعره ... قدر من المرافيث التى تسكن شعره ... قدر من المرافية علاً برميلاً سعته عشرة جائونات .

وهذا مأثبته العلم الحديث الذي قرر أن مايمدث للجسم بعد الموت أمر غربب بالغ الفرابة ، سواء دفن الجسد في القبر أو غرق في البحر ، أو حرق بالنار ، أو أكلته. السباع .. فإنه يتحلل المي عناصره الرئيسية الأولى المكونة له ، وهي عناصر التراب المعروفة ، التي يتكون منها وهي : الكربون ، والأكسجين ، والأيدروجين ، والأوسفور ، والكبريت ، والأروت ، والكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والصوديوم ، والماغسيوم ، والدوتاسيوم ، والعادر ، والمعارين ، والمتجنيز ، والتحاس ، والبود ، والفلورين ، والكوبالت ، والزنك ، والسكون ، والأونيوم (۱) .

 ⁽۱) ما أثبت العلم الحديث بعد التحليل للممل وهو يشابه مع التحليل السابق .. وتطرح النفس تساؤلاً مؤكم هذه
المراد بكم تشترى من الأسواق ؟.. وتلك تهمة الإنسان للادية ؟! نقولها لكل شخص مفرور طافية أو ظالم .

أطعمة النساء تطور سراطان الثدى:

ظهرت دراسة أجريت فى لنلذ ـــ تضمنت تقريرًا عن الأطعمة التى تتناولها النساء ، والتى قد تلمب دورًا مهمًّا فى تطور سرطان الثلثى ، ثما يتطلب الأمر التغيير فى نوعية الطعام ، لإمكانية منم المرض .

وقد أعلن البروفيسور ٥ جون ديكرسون ٤ بجامعة ٥ سرى ٤ : أنه بالرغم من العوامل الخطيرة فإن دهون الأطعمة قد تكون مسئولة عن تغييرات فى بناء أنسجة الثلدى ، فتؤدى إلى الإصابة بالسرطان .

وأضاف البروفيسور و ديكرسون ۽ : أن ارتفاع معدلات و البرولكتين ٥٠٠ عامل خطر في الإصابة بالسرطان .. وأن مستويات هذا الهرمون وهرمونات الثندى الأخرى تناثر بدهون الأطعمة .

وأشار ٥ ديكرسون ٤ إلى أن سرطان الثدى أقل انتشارًا فى الدول النامية ، حيث الاستيلاك الأقل للدهون .

الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بالحساسية وسرطان الرئة :

توصل العلماء الأمريكيون إلى أن الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بسرطان الرقة ، وبعض أنواع الحساسية والأمراض الأخرى .. جاء هذا فى دراسة علمية أجريت مؤخرًا على العمال الذين يعملون فى مجال الألياف الزجاجية فى كل من الولايات المتحدة الأمريكية ودول أوربا . وجدير بالذكر أن الألياف الزجاجية تستخدم على نطاق واسع فى عال مواد البناء وفى السيارات والأثاث .

التفكير أكثر من مرة قبل تناول قطعة واحدة من السكر :

ثبت علميًّا أن هناك علاقة وثيقة بين الزيادة في وفيات القلب والزيادة في استهلاك

⁽۱), هو هرمون في الثدي .

السكر .. كما أثبتت الإحصائيات أن الدول التي يستهلك أفرادها معدلات كبيرة من السكر يقابلها ارتفاع في عدد مرضى القلب .

وقد لوحظ من الأبحاث أن هناك استهلاكاً عالياً من السكر عند مرضى القلب أكثر من الأشخاص الأصحاء ، فمريض القلب عادة بمايستهلك كعيات كبيرة من السكر تصل إلى ١١٣ جراماً فى اليوم . في حين أن الشخص العادى يستهلك ٥٨ جراماً فى اليوم ... وفى التجارب المعملية على الفتران لوحظ أن مستوى الدهون والكولسترول فى المد ترتفع بزيادة استهلاك السكر فى غذائها العادى .

وفى تجارب أخرى أجريت على ١٩ شاباً تبين تسبب الغذاء الغنى بالسكريات فى زيادة نسبة الدهون فى اللم بعد أسبوعين .. فهناك أنزيم فى الكبد يلعب دورًا كبيرًا فى إنتاج الدهون فى الجسم .. وزيادة نشاط هذا الأنزيم يدل على زيادة نشاط إنتاج الدهون .

وعند تناول غذاء يحتوى على نسبة عالية من السكر يزداد نشاط هذا الأنزيم إلى محسة أضعاف بعد عشرة أيام من هذا الغذاء .

وقد تبين أن هرمون الأنسولين يلعب دورًا كبيرًا في تصلب الشرابين ، والارتفاع في مستوى هذا الهرمون يأتى نتيجة الزيادة في تناول السكريات التي يحولها إلى دهون

وبعد ظهور هذه الحقيقة ، على الإنسان أن يفكر أكثر من مرة قبل أن يتناول قطعة واحدة من السكر في كوب شاى !

عدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكلور:

أكلت المراسات(١) التي أجراها فريق من الباحين بكلية الزراعة ، جامعة الإسكندرية ، لوتفاع مستوى التلوث في مياه الشرب والرى ، وعدم صلاحية هذه المياه للشرب أو التصنيع الفذائي ، وعدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكلور ، حيث إن ذلك.

⁽١) الدراسات أسريت في إطار مشروع الترابط بين الجامعات المصرية والأمريكية ، ونوهت عنها الصحف اليومية .

لايؤدى إلى قتل الفيروسات الناقلة للأمراض ، ولا سيما فيروس التهاب الكبد الربائل .

كا أشارت تلك الدراسات إلى خطورة تلوث مصادر مياه الشرب بالمبيدات التى ترش بالطائرات ، وبخاصة مبيد ه الخارون ه الذي يعدث شللاً مزماً للإنسان ، بالإضافة إلى خطورة مبيدات القضاء على ورد النيل ، ومبيدات قواقع البلهارسيا على اللاوة السمكية .

كذا تين الدراسات ارتفاع تركيزات و الكلورفينولات و عن الحدود المسموح بها ، خاصة ثانى كلوريد الفينول ، وهو مايمثل خطرًا شديدًا على صحة الإنسان والبيعة . يضاف إلى ذلك أن عمليات الترويق والترشيح التي تتم ضمن عمليات تكرير مهاه الشرب ، لاتقلل كثيرًا من مستويات الملوثات العضوية ، فضلاً عن أن عملية المعاملة بالكلور تشير إلى زيادة المحتوى من المشتقات العضوية ، مما يزيد من مستويات تلوث مهاه الشرب بعد إتمام معاجبًا بالنظام الحالى ... لذا تقترح الدراسة ضرورة البد، في إدخال نظام المعاجبًا بالنظام الحالى ... لذا تقترح الدراسة ضرورة البد، في إدخال نظام المعاجبة بالكلور .

اختلاط مياه الشرب بمياه الجارى أحد أسباب الإصابة بالإيدزد، :

أثبتت الدراسات والبحوث الطمية مؤخرًا أن مرض الإيدز من ضمن أسباب الإصابة به هو اختلاط مياه الشرب بمياه المجارى ، وذلك نجانب أسبابه الأخرى المعروفة ، وهى ممارسة الشذوذ الجنسى ، والعدوى عن طريق سوائل الجسم ، كاللعاب والدم ، والسائل المنوى ، والعطس ، والتقييل .

نظام الرى وراء الإصابة بسرطان المائة :

جاء فى تقرير بحث علمى أخير^(٢) للبنك الدولى ... أن نسبة الإصابة بسرطان المثانة ترتفع فى البلاد التى يتحول فيها نظام الرى من رى الحياض إلى الرى الدائم .

⁽⁽⁾ صعيفة الأهرام الصادرة في ٣ /٩ /١٩٨٥ (يتصرف) .

⁽٢) نشرته إحدى الجلات العربية ، العلم والحياة ، في أحد أعدادها الدورية .

ويفسر الباحثون زيادة نسبة الإصابة بسرطان الثانة فى مصر بإنشاء السد العالى ، الذى عمم نظام الرى الدائم .

• أخيرا: اكتشاف أسباب سرطان الثدى:

ذكر فى طوكيو أنه تم بنجاح استخراج المادة المحدثة لمرض السرطان من نبات السرخس الذى يتناولة اليابانيون بكارة .

وذكر فى ندوة مفتوحة حول الدراسات السرطانية أن المادة المذكورة استخرجت من قبل فريق من الباحثين اليابانيين بجامعتى 3 طوكيو ¢ و 8 ثاغوبا ¢

وتمكن هذا الفريق من العثور على المادة التى يطلق عليها ٥ لى – تى ٥ حينا كان يحاول استكشاف السبب فى تسمم نبات ٥ السرخس ٥ الذى يحظى بشعبية كبيرة بين سكان البابان .

وقام الفريق اليابانى فى معرض التأكيد من أن مادة ٥ بى ... ق ٥ حذَّثة للسرطان بإذابة هذه المادة فى محلول ملحى ، ثم أطعم سبعة فتران إناث بجرعة كميتها ٣٠٠ مليجرام لكل فأر .

وكشف النقاب عن أن هذه المادة محدثة للسرطان ، لأن الفتران السبعة أصيبوا بسرطان الثدى بعد ٨١ يوماً من إجراء التجربة عليها .. كما تم اكتشاف أن عددًا من الفئران الذين كانوا بعيدًا عن تلك المادة لم تصب بهذا المرض .

وذكرت الأبحاث أن تنلول رجل يزن ٦٠ كيلو جراماً لنبات ٥ السرخس ٥ لمدة ٨٠ يوماً يمكن أن يصاب بمرض السرطان ، ويرجع هذا كما تقول الدراسة لوجودة مادة ٥ يى ـــ تى ٥ فى هذا النوع من النبات بكاثرة(١٠) .

⁽١) باب حياتك : الجلة العربية - ستمبر ١٩٨٤ (يتصرف) .

أضرار الأدوية الحديثة :

لقد ثبت بالدليل القاطع من خلال التحليلات المعلية بأن الأهوية الحديثة تحوى مواد كيماوية تترسب مع مرور الزمن في الحلايا ، ويترتب عليها عجز في وظيفة هذه الحلايا ، كما يؤدى إلى الأمراض العصرية المزمنة ، مثل السرطان ، وغيره من الأمراض الحبيثة الأعرى ، مثل هذه الأثار الجانبية غير موجودة على الأطلاق في الأعشاب لتوافر المواد الفعالة فيه بصورة متكافة ومتوازنة ، من هنا تأتى أهمية استخدام الأعشاب الطبية .

• الأسبرين له أضرار:

ثبت علميًا أن الأسبرين له تأثيرات جانبية قوية إذ يتدخل بآلية الوظيفة المرقبة للدم Haemostatic وقد يزيد من النزف عند المرضى الذين يشكون من اضطراب في التخثر .. فضلا عن ذلك فإن للأسبرين تأثيرًا مخرشاً على المعدة .. وأن مخاطر النزف المعدى المعوى تتعاظم عند المرضى الذين يتناولونه بجرعات يومية .

وأكثر من ذلك فللأسبرين أيضاً تأثير على تجمع الصفيحات الدموية(١٠) .. إذ تظل هذه الصفيحات الدموية(١٠) .. وذ تظل هذه الصفيحات التي تقارب عشرة أيام ، مما يساعد على انسداد الوعاء الناجم عن تجمع الصفيحات الدموية ، والتصافها بجدار الوعاء(٢٠).

الأدوية المهدئة واغدرات تسبب تشوهات خلقية والإصابة بالسرطان :

أثبتت نتائج البحوث العلمية النى أجريت على الأدوية المهدئة واغدرات بقسم الوراثة بجامعة القاهرة ــ أنها تحتوى على مواد تسبب عند تناولها باستمرار تأثيرات خطيرة على الجسم ، ويحتمل أن يكون لها تأثيرات سرطانية على من يتعاطاها ، وقد تبين

⁽١) أي على آلية التختر .

⁽٢) الجليد في الطب: الجلة العربية - ستمبر ١٩٨٤ (بتصرف) .

⁽٢) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٨٤٨ / ١٩٨٦ (يصرف) .

من التجارب التى أجريت على الحيوانات أن الأدوية المهدئة والمواد المخدرة تؤدى إلى حدوث طفرات مميتة أو طفرات وراثية تنتقل من الأب إلى أولاده الإناث ، ومن الأم إلى أولادها الذكور ، مما يمكن أن يحدث منه تشوهات خلقية ... وظهر من التجارب أيضاً احتمال أن يصاب الشخص الذى يتناول المخدرات والمهدئات بأورام سرطانية مختلفة .

الزيت المغل المستخدم في قلى العُممية والسمك يؤدى للإصابة بالسرطان:

أثبتت الأبحاث العلمية أن الزيت المغلى عدة مرات والذى يستعمل فى قلى الطعمية والسمك والفراخ والبطاطس ، له-العديد من الأضرار ، ومن ذلك الإصابة ببعض أنواع السرطانات وتضخم الكبد .

كما أثبتت نتائج الأبحاث(۱) أن استخدام الزيت يتم بأسلوب خاطىء ، حيث يقوم بعض أصحاب المطاعم باستخدامه عدة مرات ، أو بإضافة شحوم أخرى غير صالحة للاستعمال الآدمى إلى الزيت مما يمثل خطورة حقيقية على صحة الإنسان وحيويتة . وقد تمت بحوث(۲) داخل المعمل على تأثير الماملة الحرارية في عمليات تسوية الطعمية ، فوجد أنه يحدث للزيت تغييرات كثيرة وضارة .. ومن المعروف أن الزيت المستخدم في القلية ليس له حد أقصى من الساعات في الاستخدام ، حيث يقوم العامل باستكمال الإناء كلما قلت نسبة الزيت المحروف .

كا أثبتت أن بعض أصحاب المطاعم يضيفون أنواعاً من الشحوم التى لاتصلح للاستعمال الأدمى إلى زيت الطعمية ، لاعتقادهم أن هذه الإضافة ترفع من درجة غليان الزيت ، وتحافظ عليه من الاحتراق .

ونتيجة لتغير طعم ولون الزيت يقوم أصحاب المطاعم بإضافة بعض شرائح البطاطس

⁽١) بقسم الكيمياء الحيوية والبيئية بكلية زراعة القاهرة .

⁽٣) قام فريق البحث بتجديع ١٠٠ عينة من الزيت المغل المستخدم فى قل الطعمية من ١٣ محافظة لإجراء محوث عليها داخر المعمل .

التى تقوم بامتصاص ٥ البيروكسيدات ٥ ، وهى المركبات المسئولة عن تغيير الطعم واللون ، ويتم عرض شرائح البطاطس للبيع بعد ذلك وهى قد امتصت هذه المركبات ، ولذلك لايمكن الحكم وتقييم الزيت من خلال اللون أو الرائحة فى الطعم كما يتوهم المعض .

وقد وجد أن نسبة الحدوضة ترتفع إلى ٣٪ كا ترتفع نسبه الهيدروكسيد الطبيعني إلى ٥٣٪ كذلك ترتفع نسبة الهيدروكسيل الذي يتكون كمرحلة وسطية أثناء التسخين وارتفاع الأحماض الدهنية .. وهي مواد ثبت ضررها من خلال البحوث العلمية التي أجميت مؤخرًا .. فقد تبين بتحليل زيوت القلية أن لها تأثيرًا مصغرًا على خلابا الجسم ، وهو التأثير السرطاني ، وخصوصاً بعد أن تمت تجربة هذه الزيوت على حيوانات التجارب بإعطائها جرعات خفلفة من الزيوت ، فوجد الخفاض كبير في وزن الحيوان وفقدان الشهية .. وفي احتر أسبوعين من إعطاء الزيوت للحيوانات التي استمرت ثمانية أسابيع ظهر تساقط شعرها ، وصاحبها خشوفة في الجلد وبعض التقيحات ... وبعد تشريح الحيوان وجد ارتفاع ملحوظ في وزن الكبد ، وارتفاع في وزن الميل وتؤكد هذه التنائج على خطورة الزيوت المغلية بصفة مستمرة ، وتناولها بجرعات عالية في الأطمعة القلية (١)

• تلوث الأجواء من أهم أسباب السرطان⁽¹⁾ :

ثبت علميًا أن معظم إصابات السرطان هي نتيجة تفاعل العناصر الكيميائية اشخلفة في الأجواء ، وبالأخص التي تطلقها مداخن المصانع ضلوث صفو الهواء النقى الذي يتنفسه الإنسان ، ولا سيما بعد أن أثبت البحوث الأخيرة أن نسبة ٩٦٪ من سرطان الرئة هي نتيجة العناصر الكيميائية التي تختلط بالهواء ، وبالأحص في البلدان المتقدمة صناعيًا ، بدليل الإحصاءات الأخيرة التي أكدت أن معظم سرطانات الرئة تصيب عمال المصانع والمناجم ، وأفران الحديد والصلب ، ومنظفي المداخن والطرقات .

 ⁽١) قد ثم تأكيد هذه التائج بإحدى الجامعات الأبريكية ، ونشرت البحوث في إحدى الجلات الطبية هناك ، وقد
 لاقت اهتياماً واسعاً .

⁽١) الجديد في العلب : الجلة العربية - مارس ١٩٨٦ (بتصرف)

..... وأن أنواعاً جديدة من السرطان ظهرت الأبل مرة مع بداية عصر الذرة ، تنجة الإشعاعات النووية الناجمة عن التجارب الذرية ، ومعلوم أن بعض أنواع السرطانات تبدأ باحمرار على سطح الجلد ، مصحوب بتضخم في كريات الدم البيضاء ، ثم يتحول الاحمرار إلى أورام داخلية خبيثة في الأسجة الدموية ، تمتد شيئاً فشيئاً إلى الحلايا الليمفاوية والأوعية الدموية ، ثم إلى الغدد والمفاصل ومنها إلى العضل والعظام بدون أن تسبب آلاما تذكر ، بالرغم من أنها تؤدى إلى نزيف ملحوظ في الدم .

فيتامين (أ) وعلاقتة بمرض السرطان :

الدراسات الأولية التي قام بها أطباء باحثون في جامعة و إكسفورد و وركز الأبحاث الطبية في لندن .. هذه الدراسات أشارت إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستوبات منخفشة في الدم من فيتامين (أ) هم أكثر عرضه للإصابة بالسرطان من أولتك الذين في دمائهم مستوبات عادية من هذا الفيتامين (أ) .. وتتطلع هذه الدراسات خلال متابعتها في البحث إلى تأكيد هذه العلاقة بين هذا الفيتامين ومرض السرطان .. علماً بأن التحربات الجارية الآن مازالت إلى جانب هذه العلاقة الإنجابية .

دواء من حلیب الفثران :

ثبت علميًّا أن حليب الفتران غني بنوع من البروتين يقلوم البكتيها ويبطىء نموها ..

ويدرس العلماء بالبحث والتجربة إمكانية استخدام هذا البروتين في علاج بعض الأمراض .. هذا ، ويتم الحصول على حليب التجارب باستخدام جهاز صغير كحلب اللبن من الفأرة الأم بعد تنويمها ، ويبلغ إنتاجها اليومي من اللبن حوالي مليمتر واحد ونصف مليمتر .

⁽١) يتوافر في المواد الفذائية التي تُحترى على مادة البيتاكريتون والتي تكافر في النباتات الووقية الحضراء والجزر .

۱۹۸٤ ، مبتمبر ۱۹۸٤ .

الكالسيوم عنع السرطان⁽¹⁾:

تقول دراسة نشرت في المجلة الطبية 3 نيوانجاند 3 : إن تناول مزيد من الكالسيوم بمكن أن يساعد في منع تكون سرطان القولون ، وذلك بتحييد النتائج الناجمة عن تناول الطعام النفى باللهون ... ومع أن الأبحاث التي أدت إلى هذا الاستنتاج لاتزال في بدايتها فإن الأطباء يقولون إنها تنسجم مع المعلومات المتوفرة من قبل ... ويقول أحد المتخصصين الكبار 3 د . سيدريك جالاند 2 : إن الذين يتناولون كميات من الحليب تكون نسبة مرضى سرطان القولون ينهم أقل .

مياه الصنبور أفضل من المياه المعبأة في زجاجات:

تين في دراسة علمية أن مياه الصنبور ٥ الحنفية ٥ أفضل كثيرًا من المياه المعبأة في زجاجات ، حتى إذا كانت الزجاجات تحمل أسماء شركات عالمية ، الآن تخزين الماء له أضرار كثيرة في بعض الأحيان ، إذ تتحول الزجاجة المفلقة إلى حصانة للميكروبات ، ويكون خطرها أشد آلاف المرات من مياه الصنبور ٥ الحنفية ٥ الذي لا يحتاج سوى الفل ، إذا كانت هناك شكوى من ظروف صحية تستلزم مياها معقمة تماماً (١).

بروتينات جديدة تساعد على تجلط الدم :

توصل علماء الجينات بالولايات المتحدة الأمريكية إلى إنتاج برونينات جديدة تساعد على تجلط الدم ... البروتين الجديد أطلق عليه اسم ٥ فاكتور وقم ٨ ، وهو خال من أمراض الدم مثل الصفراء .

ويؤكد العلماء أن هذا الإنتاج سيساعد مُرْضَى ٥ الهيموفيليا ٥ الذين يحتاجون إلى جرعات متنظمة من الدم .. وجدير بالذكر أن مرض ٥ الهيموفيليا ٥ يعانى منه حوالى واحد من بين كل عشرة آلاف شخص ، ولايصيب إلا الذكور .

⁽١) العلم والحياة : مجلة الأمة – أغسطس ١٩٨٦ .

⁽٢) مجلة آخر ساحة - أول يناير ١٩٨٧ (من دراسة طعية منشورة) .

• إنتاج البروتين من سيقان الذرة وحطب القطن :

غجح معهد بحوث البساتين بالتعاون مع كليتى الزراعة بمشهر والزقازيق ، في إنتاج البروتين لأول مرة من المخلفات الزراعية باستخدام و الفطريات ، ... حيث بلغت نسبة البروتين في سيقان الذرة ٢٨٪ في حالة استخدام فطر « سبوتويكم ، ... كما بلغت نسبه البروتين في حطب القطن ٢٠٠٦٪ في حالة استخدام الفطر « بولفير لينيهم » ومن ناحية أخرى وجد أن سيقان الذرة تحتوى على ٢٠, ٤٦٪ من الألبان ، وحطب القطن على ٤٠,٨٪ .

• نباتات قزمية بسبب الميدات:

توصلت الأبحاث العلمية إلى أن النباتات ... وخاصة عباد الشمس ... تصاب بقصر ميقانها بسبب مبيدات الحشائش ، كما أن هذه النباتات تصاب بالسقوط عند تعرضها للرياح والجو الرطب ... وقد وجد العلماء أن مبيدات الحشائش تؤدى إلى انقسام الحلية في النباتات الصغيرة التي تعامل بهذه « الكيماويات » ... وأن عباد الشمس يصل طوله إلى طول عباد الشمس الذي لم يتعرض للرش بالمبيدات .

أعشاب هندية .. تخفظ الحيوية والشباب :

عبر مساحات شاسعة من الأراضى الهندية(١) .. هناك نبات عشبى يدعى و فيدا ريكاند ١٧٥ .. اكتشفت العلماء أن لهذا النبات خواص غاية فى الأهمية ، فهو يحفظ الحيوية والشباب ، حيث يهب من يتناوله صحة قوية ، ووجها بلا تجاعيد مهما تقدم العمر .. فقد لفت هذا النبات انتباه علماء معمل أبحاث و جامو ١٩٥ بولاية و جامو ١

⁽١) تين أن سكان منطقة ، بوش ، بإقلم ، بجلس ، يستخدمون هذا النبات منذ زمن بعيد ، وخاصة القبائل المششرة على سقوخ الهيمانيا ... وأن الرهبان والتُسكان من سكان الناطق الجبلية بوزعون النبات على سكان المناطق الجابورة كدواء كثير من الأمراض ... وليس غرياً أن حكماء القبائل بعرفون عن هذا النبات أكثر عما هو مدون في موسوعة الديانات الطبية ، التي تعد أهم المراجع الهدية في هذا الجائل .

 ⁽٢) هُونِيَاتُ من أَسرة الباؤلاد (البُسلة) .. على جنوره السطحية وأفصاته درنات شبة كروية ، قرية الشبة من ثمار الكمرى والبطاطة ، وهو نبات يسو طول العام دون تدخل الإنسان .

⁽٣) هو معهد رائد في الأيحاث الحاصة بالتباتات العلية .

و «كشمير » بشمال الهند .. وقد كان الدكتور «كى . سى . شارما » الجراح الممروف بالإقليم ، هو الذى نبّه إلى أهمية هذا النبات ، وبعد ذلك تولى الأمر معمل أعاث و جامو » ... فألقى الضوء على كثير من خواص هذا النبات العجيب() .. ويرجع العلماء الحواص الفريدة لحلا النبات إلى تأثيراته الحرونية التى وصفته موسوعة النباتات الطبية بأنه نبات يحوى على زيت حلو المذاق .. مدر للبول .. مثير للشهوة الجسية .. يجمل العسوت أكثر رقة وحلاوة .. يجدد شباب الجسد ويقوى عضلاتة .. مضاد للرومانيزم .. يتقى الله .

وعلى الرغم من أن الموسوعة تقرر أن هذا النبات يستخدم في الهند منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام ، فإنّ العلماء الهنود لم يكتشفوا مقلومته للحمل والإخصاب إلّا حديثا .. يضاف إلى ذلك أن العلماء اكتشفوا أيضاً أن للنبات تهمة غذائية على جانب كبير من الأهية ، وهي أنه يحتوى على البروتينات ، والكربوهيدرات ، وكثير من المعادن ، مثل الكالسيوم والحديد(٣) .

الحيوانات الأليفة وماتحمله من أخطار الأمراض عديدة:

أوضعت الدراسات الطبية التي أجريت بقسم الطفيليات بمهد أمراض العيون ، التابع لأكاديمة البحث الملمى ، بالاشتراك مع كلية الطب بجامعة عين خمس ، أن القطط والكلاب يعتبران عاملاً أساسيًّا لنقل أمراض العيون التي تصيب الشبكية ، الذي قد يؤدى تأخر علاجها إلى فقدان الهمر ... فقد ثبت علميًّا أن الكلاب والقطط تحمل طفيل « التوكسوبلازما » وهو طفيل وحيد الحلية ، ينشأ أيضا نتيجة لتناول اللحوم غير كاملة الطهو ، ويعتبر المسئول عن الإصابة بيعض الأمراض التي تصيب شبكية العين ...

⁽١) قضى الدكتور الجراح و شارما ، فى كنو من القبائل بنساه فارعات ذوات أجسام قوية . وليس بوجوههن أيَّة غاطبة ، في المستطع الدكتور و شارما ، أن يصدفى ما قالته له هؤلاء الدسوة من أن كلا منين قد تحطبة سن السبعين ، وأن سر شبابين برجع إلى تتاول النبات بالتطام إلا حين تريد الواحدة منين أن تحمل وقد طفلاً ، فإنها تتوقف مؤتها من تتاول هذا النبات ... الفريب أن الدكتور و شارما ، قد تأكد طلباً من ذلك بعد أنعاث أجراها مع فريق من الباحين في مصل أنعاث جامو .

 ⁽γ) أهدياب طبية تطبل العمر وتمنع الحمل : سوراج سارات : عملة صوت الشرق المدنية الصادرة في ينامر ۱۹۸۸ (يتصرف) .

وهذا الطفيل يؤدى إلى حدوث الاستسقاء فى الرأس بنسبة ٣٠٪ إلى جانب اختال الإصابة بالمياه البيضاء ، وضعف البصر بوجه عام .

اخيرانات الألفة أحد أسباب إصابة الأطفال باخساسية(١):

أثبتت دراسة علمية قامت بها كلية الطب جامعة الإسكندرية على ٦٣٠ طفلاً مصابين بالربو الشعبي أن ٥٪ من الأسباب العامة لحساسية الصدر عند الأطفال مصدرها الحيوانات الأليفة .. وأظهرت الدراسة أن القطط والكلاب تمثل الجانب الأعظم ٧٨٪ ، يليها الحصان ، ثم الأرانب ، وبعض الطيور ، مثل العصافير والحمام .

ويضيف البحث أن مصدر الحساسية يختلف حسب نوع الجيوان ، فغى القطط يمثل اللعاب المصدر الرئيس للإصابة بالحساسية ، لاحتوائه على مادة لها القدرة الفائقة على اختراق الأغضية الخاطية للجهاز التنفسي ، وبالتالي إحداث تفاعلات الحساسية ، أما في الكلاب فيمثل الجلد مع الشعر المصدر الوحيد لمسيبات الحساسية .. وفي الأراتب يمثل البول المصدر الأساسي ، ولذلك يقرر البحث أن الأمصال المستخدمة للتشخيص أو العلاج لأيد أن تعتمد على التتائج السابقة ، وإلا كانت نتائج العلاج أو الوقاية ضعيفة وغير مؤكدة .

طفيل الحيوانات الأليفة يؤدى إلى الإجهاض :

أظهرت البحوث والدراسات العلمية أن طفيل « التوكسو بلازما هـ الذي يتقل من الحيوانات الأليفة إلى الإنسان عن طريق المخالطة يؤدي إلى الإجهاض المتكرر .. وقد يكون الإجهاض هنا رحمة على الجنين الذي قد يتعرض المضاعفات خطوة في الجهاز العصبي تفقده البصر والسمع تماماً ، أو إصابته بالتخلف العقلي الذي يظل أسيراً له طوال

 ⁽۱) مسيقة الأمرام الصادرة في ۲٤/ ١/ ١٩٨٧ (بصرف)

⁽٣) مثا الطفال بطهر له أعراض ، كتضاح في التند اللينفائية ، أو التباب شبكية الدين إن لم يكن نقد الإنصار تمامًا ... وطياناً أخرى يظهر في صورة التباب في حضلة القلب أو التباب الكبد ... وقد بيانهم الطفيل الجهاز التنفيسي للمصاب فيؤدي إلى التباب الذهب المؤلية المزمن ، والربو الشعبي

حياته ... ولذلك خرجت الأبحاث التي أجريت داخل قسم التحاليل وللناعة بقصر العينى تحمل توجيهات محددة للأم الحامل بالذات التي تخالط الحيوانات المنزلية بضرورة التأكد من خلوها من الإصابة بطفيل و التوكسو بلازما ، أما في حالة الإصابة فيكون الإجهاض أمرًا حدماً .

خطورة أمراض الكلاب الضالة :

طبقاً لتقرير صادر عن هيئة الصحة العالمية ثبت أن الكلاب الضالة تنقل إلى الإنسان أكثر من عشرين مرضاً على جانب كبير من الخطورة فى مقدمتها السعار(١)، والحويصلات الشريطية ، والجرب .

ويركز التقرير على خطورة مرض الحويصلات الشريطية الذى يهدد الأطفال على وجه الحصوص ، حيث أن بويضات المدودة الشريطية تعيش فى أمعاء الكلب ، وتنتقل إلى شعره عندما يلعق جسده بلسانه .. ويمد الإنسان يده إلى شعر الكلب ليداعبه فتعلق البويضات يبده ... ومن اليد إلى فمه لتبلأ المدورة .. دورة خطيرة داخل جسم الإنسان ، وتتهى بتكرين حويصلات شريطية فى الأعضاء الهامة ، مثل الكبد ، والقلب ، والمخ ، وأحياناً داخل العظام .

وتنمو هذه الحربصلات سريعاً ، وقد تصل إلى مايقارب حجم رأس الطفل على حساب الأعضاء التى تتواجد فيها ، مما يخل بوظائف هذه الأعضاء ، وتنتبى هذه الحالة في الغالب بالموت .

وقد رؤى فى إقليم فرزلند بهولندا ، حيث تستخدم الكلاب فى الجر ، أن فى كل ماتة منها البتى عشرة إصابة .. ووجد فى إيسلندة أن فى كل ٤٣ شخصا من أهاليها يوجد شخص مصاب بهذه الآفة ... وشوهد أن هذه النسبة تزيد فى أستراليا إذ ثبت وجود شخص فى كل ٣٩ شخصاً من سكانها مصاباً بها ، فضلا عن أنها كانت سبباً مباشرًا لكثير من الأمراض فى البلدان الأخرى .

 ⁽١) السطر بعرف بمرخي الكلب ، وهو إذا انتقل إلى الإنسان وظهرت عليه أعراض المرض فالشفاء في هذه الحالة ميموس منه والعباذ باقله ، وليس له من مهمو سوي انتظار الموت.

وأرجحت البحوث العلمية أن ازدياد شغف الناس بالكلاب فى هذا العهد الأعير ، هو سبب للأخطار التى تنجم عن ذلك ، ولاسيما أن اقتناءها يدفع إلى مداعبتها وتقبيلها ، والسماح لها بلحس الايدى ، وتركها تلعق فضلات الطعام من أوانيها .

وحذرت من الأعطار التى تهدد صحة الإنسان وحياته بسبب هذا النسام الذى الإستهان به ، حيث إن الكلاب تصاب بدودة شريطية تتعداها إلى الإنسان ، وتصيبه بأمراض عضالة ، كا سبق أن أكدت كثيرًا التجارب المعملية الأخيرة .

• على هامش حديث الذبابة:

أثبت الدكتور 8 دريد ٤(١) في بحث عن الأمراض المتوطنة في الهند .. والتي يأتي معظمها بنقل الذباب لجرائيمها ، أن الذبابة إذا وقعت على القاذورات أخذت أشياء بأطرافها ، وأكلت أشياء في جوفها ، فما على بأطرافها ينقل الجرائم والأوبعة ... وأما ما أكلته في جوفها فإنه يتحول تحت أحد جناحيها إلى مادة اسمها 8 البكتريوناج ٤ هذه المادة تقتل ما تتركه الذبابة بأطرافها إذا أمكن استظهارها .

علماً أن أمصال الأمراض هي جراثيم من الأمراض نفسها تتخذ للوقاية وللعلاج ... ومادة a البكتريوناج a ثبت أن الذبابة تتقيؤها إذا ماتت بأسفكسيا العزق^(١) .

• أهمية الوضوء والقسل صحيًا:

ثبت علميًّا أن الميكروبات لاتهاجم جلد الإنسان إلا إذا ضعفت مقلومة الجلد ... وأن أهم سبب لضعف مقلومة جلد الإنسان هو إهمال النظافة .

ومن هنا تظهر أهمية الوضوء والفسل فى الإسلام ، فهما يساعدان على النخلص من إفرازات الجلد المختلفة ، من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد ، محدثة حكة شديدة تؤدى إلى النهابات جلدية تتكاثر فيها البكتريا .

⁽١) هو آخر طبيب إنجليزي لمبلحة الحجر الصحي في جهورية مصر العربية .

⁽٢) هذا يؤيد ما أشار إليه حديث القبابة .

• الأحمدة الكيميائية والمبيدات وأخطارها:

أثبت الدراسات العلمية (١ عطورة استخدام الأحمدة الكيميائية إلى أنها تؤدى إلى تعطية التربية الزراعية بطبقة غير مسامية ، حاصة مع الإفراط في استخدامها ، ويؤدى ذلك إلى صعوبة تصريف مياه الري والأعطار . كما أثبت الدراسات الآثار الفسارة لمهدات الآفات على التربة الزراعية ، حاصة أن هناك بعض الأنواع منها لما صفة الديومة لفترة طويلة ، مثل مركب حمض البنزويك المكلور الذي يعرف بالرمز (TBA) ، والذي قد يستمر وجوده في التربة صنوات عديدة ...

وقد أوضحت تلك الدراسات أن استخدام المبيدات الحشرية بكاؤ يؤدى إلى الإقلال من إنتاجية التربة الزراعية لبعض المحاصيل الهامة .

الميدات الحشرية أخطر من الإيدز:

ثبت علميًّا أن المبدات الحشرية تدمر الجهاز المناعى فى جسم الإنسان ، ويتج عنها بزمة أكّ تجميع محتوات خلايا الجهاز المناعى فى المتصف ، وتصرق وتتآكل بعد ذلك .. فقد لوحظ من تجارب أجريت على مبيد لرش القطن اسمه ٥ مينوفوسفلاين ٥ .. ولك المحترات المنزلية اسمه ٥ فان فالاريت ٥ واكتشف تأثيرهما الخطير فى انعدام قدرة الإنسان على مقلومة أى مرض يصيب جسمه ، فضلا عن حدوث ثقوب وتآكلات فى المحتول الكبد ... وطالبت الدراسة بضرورة البحث عن بدائل للمبيدات الحشرية فى الحقول والمنازل؟) .

التسميد بالأزوت يرفع إنتاج القمح والذرة ":

أوضحت الدراسات التي أجراها علماء المركز القومي للبحوث إمكانية زيادة

- (۱) ظهر النساد فى البر والبحر : مّ . عمد حبد الفادر الفقى . دواسة منشورة بالوحى الإسلامى أبريل ١٩٨٦ (يتمرف) .
- (٧) أكنت هذه الحقائق العلمية رسالة الدكتوراه التي حصلت عليها سهير رزق الباحثة بتسم المناعة بمعهد البحوث الطبية بتضدير اعتبار ، ونشرتها صحيفة الإسكندرية الصادرة في ١٩٨٦/٢٧٢٩ (بتصرف) .
 - (٢) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٦/٧/١ ﴿

محصول القمح بمعمل ٣٠٪ .. وزيادة نسبة البروتين عن طريق تسميده بمعاليل النحاس والزنك تحت المستويات المرتفعة من السماد الأزوتى ، خاصة فى صورة أمونيا ، بمعمل ٢٠٥١ كيلو جرام أزوت » للفدان .

كما أن زيادة معمل التسميد الأزوتى يؤدى إلى زيادة قدرة النباتات على تحويل الطاقة الشمسية إلى طاقة كيماوية .

وتشير نتائج الدراسات إلى ضرورة رش الأسمنة الأزوتية على المجموع الحضرى للقطن فى الأراضى الصفراء المخفيفة ، كنا إضافة الأسمنة الأزوتية إلى القطن المنزرع فى الأراضى الطينية ، وذلك للارتفاع بجودة وزيادة إنتاجية المحصول .

● الكبريت يضاعف إنتاجية الحاصلات الزراعية:

أكدت الدراسات العلمية التي أجريت في معمل الأراضي ، واستغلال المياه بالمركز القومي للبحوث ، أن إضافة نصف طن من عنصر الكبريت للفدان في التربة الزراعية يزيد من إنتاجية عدد من الحاصلات الزراعية .

بسبب الحشائش نهر النيل يفقد ٣٤ مليون م٣ من المياه سنويًا :(١)

خوجت نتائج دراسات علمية نقول: إن الحشائش التى تسد بجرى اليل وتعوق سريان المياه في الترع تقف وراء فقدان ٣٤ مليون متر مكعب من المياه سنويًّا ... كما أن هذه الحشائش تشكل بيئة صالحة لانتشار البلهارسيا والملاريا بين الناس في الريف المصرى ... وأضافت نتائج الدراسة: أنه أمكن اعتادًا على أسلوب المقاومة البيولوجية استخدام أسملك و المبوك على الحشائش لتطهير الترع والمصارف والحصول على ثروة سمكية ضحمة ٩٠٠٠.

 ⁽١) ترقع تلك الدراسة إلى السادة للمدولين بوزارة الموارد المادة والأختال ، وإن كنا نحقد أنهم أدرى منا بذلك ،
 ولكن الانسطح أن نستكمل الدبارة تبذياً وأسلاً في صحوة ضمير وإعلاس عمل والله المستعان .

⁽٢) قدرت بنحو تسعة ملايين طن سنوياً .

وذكرت الدراسة أن ذلك يرجع إلى أن المياه فى تهر النيل أصبحت خالبة من الطمى بعد إنشاء السد العالى ، ثما يساعد على نمو الحشائش المغمورة فى المياه ، لأن الضوء أصبح ينفذ إليها بأعماق كبيرة ... كما توقفت مياه الفيضانات التى كانت تعد عملية 8 غسيل ، طبيعية سنوية لجرى النهر والترع الكبرى ، كاسحة أمامها الحشائش والنباتات التى تمو على سطح وداخل المياه .

وعما هو جدير بالذكر أن مقاومة الحشائش تم - الآن - بعدة طرق ، منها المقاومة الكيماوية التي تعتمد على المبيدات ... ومنها أيضاً الطريقة الميكانيكية ، وهي عملية مكلفة للغاية ، لارتفاع أسعار المعدات وحاجتها للصيانة المستمرة ... وهناك الطريقة البيولوجية باستخدام أسمكك و المبروك » الصيني(") ، وثبت نجاحها ، حيث إن السمكة عندما يتراوح وزنها بين ١٥ . ٢٠ جراماً تصبح نبائية تتغذى على الحشائش .

إثباتات علمية متفرقة :

ــ ثبت علميًّا أن الجسد البشرى يتغير كل سبع سنوات بتجديد الخلايا التى يتألف منها ، فليست – مثلا – أظفار المرء هي نفسها التي كانت في السنة الماضية .

ــ ثبت أن عضلات المعدة لكى تقوم بواجبها في عملية الهضم .. فإنه لابد أن تكون تقلصاتها منزنة مع الكمية التى تحويها من الأطعمة ... فإذا زادت نسبة الأطعمة وكميتها ، فإنها ترهق المعدة ، وبالتالى لا تستطيع عضلاتها أن تتقلص لتفتت الأكل وتجعله عجينة لينة ثم سائلة . .

وصدق رسول الله ﷺ إذ يقول : ٥ ما ملاً ابن آدم وعاءً شرًّا من بطنه ﴾ .

ـــ ثبت أن المدة التي يحتاج إليها سير الطعام في المعدة تترواح بين ست ساعات وعشر ساعات .

ـــ ثبت أن شرب المياه الغازية لا توقف العطش ... ولذا ينصح أن يكون هناك

 ⁽١) من الرَّسْف أن الصيادين يقومون باصطياد هذه الأُحماك علال فصل الربيع والصيف ، وهما موسما ازدهار المثالث برغم التحقيات .

مشروبات مرطبة بديلة ومفيدة ، مثل الكركديه ، والتر هندى ، والعرقسوس .. فهذه مشروبات طبيعية تساعد على هدوء الأعصاب ، وتقضى على العطش ، كما أنها اقتصادية .

ـــ ثبت أن قشر اليوسفى غنى بفيتامينات وج، وب، و، وأ، أكثر من اليوسفى نفسه .

لوحظ من بحوث طبية أن الطفل قد يصاب بتبلد الذاكرة إذا أُعطى جرعات مركزة من فيتامين 3 د ، بغرض تقويته على التسنين ... وقد يسبب له هذا الفيتامين المركز تكوين حصوات بالكُلى ، نتيجة تراكم عنصر الكالسيوم بها .

ثبت أن الهالات السوداء تحت العيون سببها أن الدماء التى فى الشرابين التى تظهر بوضوح فى هذه المنطقة ليست نقية ، وأنها فى حاجة إلى مزيد من الأو كسجين لتعود إلى لونها الوردى الطبيعى ... ولذا تنصح البحوث العلمية بضرورة تعريض الوجه للهواء النقى ، والإكثار من تناول كوبين أو ثلاثة من عصير الجزر أو البرتقال ، وكمية من المقدونس .

- أسفرت أبحاث فريق من العلماء أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية ... فهو يقضى على ارتفاع نسبة الكولسترول فى الدم ... وبذلك يخفض تناول الهول المدمس نسبة واحد من المواد التي تؤدى إلى تصلب الشرابين .

— إن بعض الحضراوات ، مثل الحيار والباذنجان ، يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان ... حيث أثبت البحوث أن الحيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان .

كما أثبتت أن الحيارة المرة ذات الشكل المعوج لها تأثير سام على الإنسان أيضا ... وهذه المادة السامة توجد في قلب الحيارة .

كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان فى الشتاء بكثرة بؤثر على الجهاز العصبى للإنسان ... كما أجريت تجارب أيضاً على الجعضيض والسريس فثبت أنهما من أخطر النباتات التي لها تأثير مرصى على كبد الأطفال(١).

 أثبتت التجارب العلبية في أمريكا أن حبوب منع الحمل تزيد من احتمال إصابة المرأة بتصلب في شرابين القلب⁽⁷⁾.

 (١) من تقرير أورد تتاتج عديد من التجارب والأناف التي أجريها د . فلوة حمودة بللركاز القومي للبحوث ، وتشر ق صحيفة الأعبار في أحد أعدادها الصادوة عام ١٩٨٢ .

(٢) علة حوله عبر معلومة العدد . وأشار إليها كتاب غرائب وحقائق (للمؤلف) .

.. الفصــل الرابــع ..

المحرمسات .. وآخسر التقسارير العلميسة

- الخدرات .. وما أثبته البحوث الأخيرة .
 - سبب إدمان السموم البيضاء .
 - الحمر .. وأضرارها المثيرة .
- لحم الخنزير .. وما كشفت عنه التحاليل المعملية أخيرًا .
 - مضار التدخين .. مسلسل فيه حلقات جديدة .
 - وموضوعات أخرى .

الحدرات وما أثبته البحوث الأخيرة:

أثبتت الأبحاث العلمية أن تعاطى المحدرات يؤدى إلى ضعف وقصور فى أداء النشاط الحسى والوظائف العقلية ، وعدم المقدرة على التحكم فى التصرفات ، وازدواجية القرارات ، وعدم قدرة المتعاطى على حل المشكلات اليومية .

ويؤدى أيضا إلى عدم استقرار المزاج العام للشخص ، وتعرضه للتقلبات والهزات النفسية ، نتيجة لعدم التعاطى فترة زمنية قصيرة ...

كما أثبتت نتائج البحوث أن التعاطى يقلل من إنتاجية الشخص ، سواء أكان يؤدى عملاً بدويًا أم فكريًا ، حيث يؤدى إلى تدمير الجهاز العصبى تدريجيًا ، وعدم الانزان والستقامة في السلوك الاجتماعي .

وأشارت أيضا تلك البحوث إلى أنه بالنسبة لبعض الأفكار الشاقعة في المجتمع عن استخدام انخدرات لتأثيرها القوى على النشاط الجنسي ، أو تنشيط القدرة على التفكير ، أو النوم العميق ، أو تناول الطعام بشهية مفتوحة ، فإن النتائج أثبت التأثير المؤقت لفترة زمنية محدودة تنتبي بالانتظام في التعاطى والإدمان ، بل وتؤثر تأثيرًا سلبيًا على النشاط الجنسي للفرد على المدى الطويل .

• الحشيش:

ثبت علميًا أن الحشيش يسبب ضعف الذاكرة ، واضطراب الإحساس بالوقت ، وتقليل القدرة على القيام بالأعمال التي تتطلب التركيز أو الاستجابة السريعة أو التنسيق ، مثل تشغيل الأجهزة وقيادة السيارات .

وقد أثبتت الأعاث .. أن الشباب عندما يبدءون في استعمال أحد المخدرات ، فإنهم كثيرًا ما يلجئون لنجربة أنواع أخرى من المخدرات .. وقد تبين أنه عندما يمدأ الشباب فى استعمال الحشيش بانتظام ، فإنهم يصابون بالتبلد ، ويعزفون عن تأدية واجماتهم المدرسية ، حيث إن الحشيش يعوق التعلّم ، وذلك لأنه يضعف التفكير والقهم ، ويؤثر تأثيرًا سيئاً على المهارات اللغوية والحسابية .

كا ثبت أن استعمال الحشيش يؤدى إلى زيادة ضربات القلب بمقدار ٥٠٪ و وذلك حسب كمية الحشيش المستعملة فى السيجارة .. فضلا عن حدوث آلام فى الصدر .. كا ثبت أن الحشيش يحتوى على نسبة من المواد المسببة للسرطان ، حيث تبين من الفحص المعمل الأنسجة الرئة التى تعرضت لدخان الحشيش لفترة طويلة ، وجود تكوينات فى الحلايا تسبق تكوين الحلايا السرطانية .

وفى الاختبارات المعملية نتج عن القطران المستخرج من دخان الحشيش حلوث أورام عندما حقنت به جلود الحيوانات . وعندما يدخن الشخص الحثيش ، فإن المادة الفعالة فيه تمتصها معظم أنسجة الجسم وأعضائه . . وهي توجد في الأنسجة المختزنة . . ذلك لأن الجسم في محلولته للتخلص من هذه المادة الكيميائية يحولها إلى دهنيات أو مواد مجتزنة .

وقد أظهرت نتائج تمليل البول وجود هذه المواد فيه ، وذلك لفترة استمرت حوالى سبعة أيام بعد تدخين الحشيش .. وقد أظهرت الاختبارات الإشماعية وجود هذه المواد في بول الحيوانات التي أجريت عليها التجارب ، لمدة تصل إلى شهر .. كا ثبت عليها أن المشيش لا يزيد من الطاقة الجنسية للمدخنين .. فالحشيش يؤدى إلى تمدد الأوعية اللموية في أجزاء خاصة من الجسم ، كالمينين اللتين تحمران نتيجة تمدد أوعيتهما الدموية ... وكذا تمدد الأوعية المدموية بالحصيين ، وهذا المحدد يؤدى – يوماً بعد يوم – إلى اختباق الحلايا الجنسية التي تفقد طاقاتها وتذبل يوماً بعد يوم . وفي استفتاء أجرى مع زوجات المدخنين للحشيش أدلوا باعترافات مثيرة ، منها أن أزواجهن عندما يدخلن عليهن مساءً وقد دخنوا الحشيش أذلوا باعترافات غير مستقرين ، وتحمر عيونهم ، وتزداد شهيتهم للطعام ، ولكنهم يفشلون في النشاط الجنسي معهن .

وتدل الإحصائيات للذين يطلبون العلاج من الضعف الجنسي أن معظمهم قد اعتادوا . تدخين الحشيش .

مبب إدمان السموم(١) البيضاء :

أثبت الأبحاث الطبية (٢) مؤخرًا - أن هناك مراكز بالمغ البشرى تفرز مواد أشبه ف تركيبها الكيميائي بالأفيون ، وتسمى بمادة « الأندروفين » .. وهي تعمل بعد إفرازها في اللم على تخفيف حلة الألم الجسدى والنفسى الذي قد يتعرض له الإنسان في حياته اليومية فإذا حدث إدمان الفرد على أفيون خارجي يتعاطاه توقف المنح عن إفراز الخوفون الداخل الطبيعي ، مادة « الأندروفين » التي أعطاها الله تعالى الإنسان ، ومنح شه قدرة إفرازها لكى تخفف آلامه بصورة طبيعية سلسة ، وعندما يتوقف إفراز هلا الأفيون الطبيعي الماخل نتيجة تعاطى الإنسان أفيوناً صناعياً خارجياً ، فإنه إذا عاد الإنسان وتوقف عن تعاطى هبا الأفيون الخارجي ، فإن أجهزة إفراز الأفيون الطبيعي الماخل تكرن قد أصابها العطل والتوقف لفترة من الزمن عن ممارسة نشاطها الذي خلها الله تعالى من أجله .

ومن هنا يشعر المتعاطى للسموم البيضاء بآلام مبرحة ، لأنه عطَّل جهاز إنتاج مهدئاته الطبيعية ، واستماض عنها بالسموم البيضاء .

وهكذا مصير من تعاطى السموم البيضاء التى توصل إلى الإدمان بعد أول شمة ، أو بعد ثلاث شمات في المتوسط .

ويكون بين قسوة عذاب مبرح ، عليه أن يواجهه حتى بيراً منه ، أو يستمر فى الإدمان حتى النهاية المؤكدة ، وهى الموت .

الحمر وأضرارها الثيرة:

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن ٧٠٪ تمن يشربون الحمر يعانون من تلف في المنع ... ومن طبيعة هذا التلف أن نسيج المخ يصبح أقل سُمكاً .. كما أن التجويفات تكون أوسع حجماً ، كما ظهر من صور الأشعة لشاربي الحجور .

⁽١) يقصد الكوكايين والهيروين وعيرهما تما يدحل تحت مسمى ٥ السموم البيضاء ٥ .

 ⁽٧) هذا ما صرح به الدكتور يسرى عند اضس ، أسباد الطب النصى المساعد بكلية الطب جامعة القاهرة ، وتشره
 صلاح مسهر في يومانه في صحيفة الأهرام (مصرف) .

والحمر (١) – في حقيقتها العلمية البسيطة – تقتل ضعف عدد الحلايا المقرو موتباً كل يوم من خلايا المنع ، حيث من المعروف أن كل إنسان يموت منه عدد محدد من خلايا المنع .. في حين أن الحمر تقتل ضعف هذه الكمية ، فضلا عن أن الحمر تجعل شاربها قابلاً للتيج السريع وسرعة الإنباك .

أما بالنسبة لتأثير الحسر على الناحية الجنسية .. فقد ثبت علميًّا خطأ من يعتقدون أن الحسر تزيد من القدوة الجنسية ، بل ثبت عكس ذلك ، حيث إن الحمر تزيد الرغبة في الجنس وممارسته ، ولكن يصاحب ذلك عجز عن الممارسة الفعلية بالصورة الطبيعية ...

كما ثبت أن الحمر خدر مناطق قشرة المنع ، فيقل الحياء ، والكوابح الأخلاقية ، فتزيد الرخية في الجنس بشكل فاضح ، وكثيرًا ما يؤدى ذلك إلى الجرائم الجنسية الشاذة إلا أن الاستمرار في شرب الحمر – كما تبين – يفقد القدرة على الاتصال الجنسي الطبيعي ، ولذا فقد يستعيض عن ذلك بالقيام بدور المتفرج في دور الدعارة والملاهي الليلية أي أن الحمر تنبه الرغبة الجنسية ، ولكنها تنبط القدرة عليه .

⁽١) مد سمى كل مسكر حمرا بالنفة العربية ، أثم الحمر العقل .. أى منطبه ونستره .. أى تكف العقل هن همله .. والمقل باللغة العربية مر قال اللغة . أى شدها وربطها .. فالعقل هو الرباط أو الوثاق الذي يتم الإسان من الانقباد للهوى والرعات .. وت العقل يصدر عصوعة من المواسع الأحلاقية التي تكون لدى الإسان ... أن أن عمل المقل هو الكم ... فالحمر هو كف المكف ... أى التم عمل الحمير هو كف المكف ... أى الراة الموانع الحمي يضمها العقل ... ويلاحظ أن مدمن الحمير يتميز من مظهره الحارجي ومن فحصه طباً بالأطرعي بالرحية التالية ... ويلاحظ أن مدمن الحمير يتميز من مظهره الحارجي ومن فحصه طباً بالأطرعي بالرحية التالية ...

⁽ أ) توسع الأوهية الدموية الحلدية في الأنف والوجنتين .

⁽ ب) تصلب الشرايين .

^(-) شكاوى هشمية بسبب نقص حموضة المعنة أو حدوث التهاب أو قرحة المعنة .

⁽د) تسمم عطلة القلب.

⁽ ه) تسمم الكبد وتليفه وتشمعه في النياية .

⁽ و) رفشة باليدين واللسانات.

[﴿] رَ ﴾ التياب الأعصاب .

⁽ ح) اضطراب النظر وازدواج الرؤية وإجنامها

[﴿] طُ ﴾ ِتَقِيرُ الشَّخِصِيةُ وَالْأَعْلَاقُ ، حيث يصبح اللَّمَنِ مهمالاً أَنَانِيًّا ، شديد الغيرة والقسوة . -

⁽ ى) تصير أحاسيسه غير طبيعية ، هذا فضلا عن التأثيرات الاجتاعية والنفسية السيئة الأعرى .

وفى ألمانيا الغربية ... نشر العلماء بحثاً غيفاً عن تأثير الحمور على علايا غ الإنسان .. وأكدوا في بحثهم أن الحمور تلتهم الفذاء الذي تعيش عليه محلايا المغ .. وهذا الفذاء اسمه ٥ جولوتاميك اسيد ٥ ...

وأضافوا : أن الحمور عندما تلتهم هذا الفذاء يفقد لونه الوردى .. وبالتالى تفقد خلايا المنع ما يمدها بالحياة ، فيصاب الشخص السكير بالصرَّع ، ويفقد الذاكرة ، ويضعف ذكاؤه ، كما قد يصاب بالجنون(١٠) .

الحمر شبيه بفضلات الإنسان :

أثبتت بعض التجارب العلمية الحديثة ... أن الحمر عندما يم تحضيرها تمر على عمليات كيميائية التي يمر بها الطعام في الجهاز المحليات الكيميائية التي يمر بها الطعام في الجهاز الهضمين إلى أن ينتهي بالقضلات .

• أعراض أناوية تظهر على مدمني الكحول من الرجال :

كشفت بعض الدراسات العلمية فى جامعة ٥ يبتسبرج ٥ الأمريكية أن بعض المشروبات الكحولية تحتوى على هرمونات أنثوية ، قد تسبب فى ظهور أعراض الأنوثة بين المدمنين على تناول الكحوليات من الرجال ، مثل تساقط شعر اللحية ، وتضخم عضلات الصدر .

هذا ، وقد ظهر اتجاه داخل الكونجرس الأمريكي للمطألبة بقوة بحظر الإعلان عن كافة أنواع الحمور والبيرة في الإذاعة والتليفزيون . ويلقى هذا الاتجاه معارضة من أصحاب المصالح الرئيسية من منتجى الحمور والبيرة .

⁽١) يهمنا أن نذكر أنه على إفر دشر هذا البحث أرسل موامان مسلم إلى الصحيفة اللى نشرت هذا البحث بعض آيات القرآن الكريم التي تجرع تناول الخدور ، وترجم معليها بالألمانية ، ونشريما الصحيفة وعلى إفر نشر هذه الآيات الكريمة انصلت الجدمية العلمية بأطانها به ، وطلبت منه ترجمة الآيات العلمية في القرآن الكريم ، فتكون موضع بحث علمي يقوم به أعضاؤها .

• الحمور أسرع المشروبات امتصاصاً باللم :

أثبتت الأبحاث العلمية أن الكحوليات – بعكس باقى المشروبات الأخرى - يتم امتصاصها فى الجسم بسرعة فائقة بمجرد تناولها ، وتعد من أسرع للشروبات التى تسرى فى الدورة الدموية ، وتتخلل فى الجسم دون فاقد تقريباً .

وتشير الدراسات أيضاً إلى أن الدم لا يتخلص من الكحول الذي يحمله ، حتى بعد النوم لمدة سبع ساعات متواصلة ، ولكن يظل الدم يحفظ بنسبة كبيرة من هذا الكحول ، الذي يسبب حالة إعياء مستمرة طوال اليوم التالى ، ويؤثر على انتباه الفرد وجهازه العصبي(١).

كما تشير الأبحاث إلى وجود علاقة قوية بين تنلول الأدوية وتناول الكحوليات ، فهناك تأثير أكبر للكحوليات إذا ما افترن شربها بتناول أنواع معينة من الأدوية ، مثل الأدوية المضادة للزكام ، ودوار البحر .

خيم الحنزير وما كشفت عنه التحاليل المعملية أخيرًا :

أظهرت المراسات الحديثة والتحاليل الأضرار التى يمملها لحم الحنزير ، الذى حرم الإسلام أكله ، من ذلك الأمراض الآتية :

 الزخار الزق: الذي يؤدي إلى تقرحات في جدار الأمعاء ، وهو يشبه الذخار الأمييي ، وصببه طفيلية تعيش في أمعاء الحنزير .

_ الأميا النسيجية : وتسبب لآكله الزخار الأميبي .

⁽١) هنا ما تشير إليه الدراسة التي أهيتها جمية الوقاية من حوادث الطرق الصرية ، التي تحير فرعاً المنظمة الدولية للوقاية من الموادث ، التي حدرت من تناول الكحوليات قبل القيادة مباشرة ، حيث إن ذلك يضاعف من احتيالات وقوع الحوادث .. ومن هنا فإن القوانين الأورية تجه الآن السحب رخص القيادة مدى الحياة لن ينكرو ضبطهم يقودون مباواتهم بعد احتماد الكحوليات .. بل تحد هذه الشريعات أيضاً لعدم الترجيعى يتقديم الكحوليات بالمطاهم والمكازيم هات على الطرق السريعة .. فأين غن هنا في مصر من تلك الشريعات ؟! (التراف) .

الداء البريمي البرقاني النزفي : ومستودعه الحنزير .

الأتفاونوا الحزيرية القاتلة: وقد كشف العلم الحديث أخيرًا أن الحزير يممل هذا الميكروب ويخزنه ، ويعتبر هذا الوباء في هذا الوقت أشد الأوجة فتكاً في العالم ، حيث يحدث مضاعفات خطيرة ، فيحدث التهاباً بالمنع ، أو تضخماً في القلب ، فيسبب هبوطاً مفاجعاً .

- الدودة الشريطية: وهى تصيب الشخص عند تناوله لحم الحنزير ، فتدخل إلى المدة مع الطعام ، ثم تتحول إلى دودة الأمعاء ، ثم تخترق جدار الأمعاء إلى الدورة الدموية ، وتنوزع فى الأجزاء الحيوية للجسم ، وأفضل مكان لها الجهاز المصبى ، فإذا انتقلت إلى المخ أصابت الشخص بالجنون أو الشلل ، أو التشنجات المصبية ، وإذا وصلت إلى العين أصابت بالعمى .

الدودة الشعرية الحلزونية: وتسبب هذه الدودة تخريش والتهاب جدار الأمعاء ، وينتج عن ذلك صعوبة في التنفس والمضغ والكلام ، وقد تسبب الموت المفاجئ ، وليس لها علاج حتى الآن .

الدودة العربكتيا: ويسبب هذا المرض للشخص ارتفاع درجة الحرارة ، ونزلة معوية حادة ، قد تؤدى إلى هبوط القلب ، وحتى الآن لا يعرف الطب علاجاً لهذا المرض .

 التسمم الغذائي: حيث من خصائص لحم الخزير وشحمه سرعة الفساد والتحلل بفعل الجراثم، إذا ترك بدون تبريد، ولو لمدة قصيرة.

_ ثعبان البطن الحزيرى: وقد توصل العلم إلى كشف هذا الداء الحنزيرى في صيف عام ١٩٨٢.

عنودة المعدة القرحية: وتسبب هذه الدودة الإسهال ، والتهاب المصران الفليظ.
 حدودة الرئة الحنزيرية: وتعيش في رئة الحنزير، ثم تنتقل إلى الإنسان الذي يتناول لحم الحنزير.

الدوستتاريا الأميية الحنزيرية .

هذا ، وقد ثبت علميًا أن لحم الحنزير أكثر قابلية من غيره من اللحوم للتلوث ، ونقل المحكومات والجرائم ، فقد وجد أن ، 2٪ من لحم الحنزير يممل أنواعاً من المحكومات المحدية وغير المصنية ، في حين لا تزيد المحكومات في لحوم الفنم مثلاً على ٣٪ وتعليل ذلك أن نسبة التعادل القلوى في لحم الحنزير تكون عالية ، وهذا يساحد على سرحة نمو المحكومات في عضلاته ، سواء أكان حيًّا أم مذبوحاً . ومن هنا ندرك أن لحم الحنزير المحروبات في عضلاته ، سواء أكان حيًّا أم مذبوحاً . ومن هنا ندرك أن لحم الحنزير المرح اللحوم وأكرها قابلية إلى التلوث والفساد .

ومما هو جدير باللكر أن الحنوير من آكل اللحوم ، وقد حرم الشرع آكل اللحوم عامة لمدى تأثير اللحوم عامة لمدى تأثير نوهية اللحم فى السلوك() والأعلاق والطباع ، كما قرر علماء التعلمية ... يضاف إلى ذلك أن الحنوير حيوان قلر ، يتعذى على الجيف والأقلار ، وهى أشهى خلاه له ، وهذه حقيقة لا ينكرها أحد ، فهو بالرغم من أنه يعيش فى حظائر نظيفة() في أوربا وأمريكا ، فإنه عندما يخرج إلى الغابة أو إلى الحقل ، فإنه سرعان ما يقبل على التهام الفعران المهتة والرم ، أو جنة خنزير ميت متطنة ، فإن قطيع الحنازير بأكمله يعجمع حول جنته ليأكله بطلة.

كما ثبت علمياً أيضاً أن من أضرار لحم الخنزير ارتفاع نسبة الشحوم فيه ، وارتفاع حامض البول فى لحمه ، مما يساعد على تصلب الشرايين ، وآلام المفاصل .. والمعروف أنه كلما زادت كمية الدهون كان اللحم أصعب فى الهضم ، فضلا عن أن نوع الدهن فى الحنزير خلف عن غيره ، لقد ثبت بالتحليل أن دهنه يحتوى غلى نسبة أكبر من

⁽٧) الأكان من الحالير كائرًا ما تصاب بمالات حصية فقتل صفارة ثم تأكلها ، فضالا عن أن الحنوير سموماً يعدر من الحبوانات المرحقة ، وإن وضع في حقائر وتغلق على الأحداب والمواكمة فإنه يمل إلى طبيعته الأصلية من العمل والاعتداء كفيره من الحيوانات المقدرسة ، تما يضطر رحقا الحائزير إلى أعلم أنهاب الضغار لكهلا يصبحوا عمارًا عليم مستقباً .

الأحماض(٢) الدهنية المعقدة ، مما يزيد من نسبة الكولسترول في الدم ، والتي تترسب في الشرابين ، ولاسيما شرابين القلب ، -ممّا يسبب أكثر حالات الذبحة القلبية .

من هنا ندوك عظمة الإسلام في تحريمه لأكل لحم الحنزير !

• من مسلسل مضار العدمين :

ثبت علميًّا مضار التدعين على الصحة العامة ، حيث تبين أن الدعان بحوى على ٢٪ من وزنه نيكوتين ، وهي مادة قاتلة أقوى في فعلها من الزرنيخ .. وأن الاستمرار على عادة التدعين بحدث التسمم المزمن ، مما يؤثر بالتالي على المنح والأعصاب ، ويوجد عادة الإدمان .

وقد ثبت العلاقة الوثيقة بين التدعين وسرطان الرئة ... فعدكر الإحصائيات أن نسبة الإصابة بسرطان الرئة بين المدعنين تبلغ حشرة أضعاف الإصابة عند غير المدعنين .. هذا فضلاً عن تأثير التدعين على المعدة والكبد، وغير ذلك من أجزاء الجسم، عما لايتسع المجال لسرده (٢٠٠٠).

وعلماء الطب يعزون ضرر التدخين أساساً إلى مادة النيكوتين وهم يقررون ما يأتى :

⁽١) تحت عنوان و دواء من الحدير فاصفروه ع -- نشرت عبلة العلم والإيمان -- في عددها السادس عشر -- عثراً مؤداء أن الشركة الألقابة الشهورة الأدوية و هوكست و استطاعت أن تحضر نوماً من و الأنسوان و من الحدير العالجة مرخى السكر ... وقد كانت علم فأقادة بمنعضرم من الحوادات الأعرى حتى الأن.

سيالي مساجر الموافق المساورين المشركة للذكورة في البلاد الإساحية وتصفر الشركة بمعضوعا لمادة وهذا الأمسولين الحاوري في الشعرة للوزعة على الأطباء ... وهذه الشركة تقدر عاليها بمليارات الدولارات .. ولها قدرة كبيرة على الماكر والمنطق.

ويما أن الدين الإسلامي قد حرم أكل لحم الجوير ويعنه وجلده وكل ما هو مستخرج ومصدوع منه .. ولما كان الأسولين للمستخرج من بلية الحيوانات متوفرا ، والحصول عليه يسهولة ، فلا حاجة إذن لاستعمال الأسولين للمستخرج من الحزير .

ولما فدمن بهب بالإحرة للسلمت مرضى السكر باجتاب هذه المادة ، وتحفرهم من تعاطى هما الدواء الحيث .. كما بهب بالمجولين الخلا الإجراءات والعنابير الكاميلة للحياولة هون تسرب فغا الدواء المسموم . وم. يرجع إلى كتاب ه للدمن أدتوال طفلاه كلمؤلف .

أولاً: أن التدخين يسبب القباض الأوعية الدموية ، وينشأ عن ذلك ارتفاع ضفط الدم ، وزيادة الجهد الذى يفله القلب .. وهناك خطر محقق على المعرضين الإصابة بالذيمة الصدوية الناشئة عن القباض الشريان التاجى المفنى لعضلة القلب أو السداده ... وقد وجد أن الذين يدخنون عشرين سيجارة فأكثر في اليوم معرضون للإصابة بجلطة (١) القلب بمعدل ثلاثة أضعاف غير المدخنين .. كذلك تزيد نسبة الوفيات في المدخنين بنسبة ٧٠٪ عنها في غير المدخنين ..

ومن المعلوم أن السيجارة تحتوى على عشرين مليجراماً من النيكوتين ، يمتص جسم المدخن منها اثنين من المليجرامات ... والنيكوتين يساعد على إفراز هرمون و الإدرينالين ، و ه النورادرينالين ، الللذين يزيدان من تقلص الشرايين بصفة عامة ، وشرايين الأطراف بصفة خاصة .. كذلك يساعد هرمون و الإدرينالين ، على تخزين المخزون المدهني في الجسم إلى اللم ، فرزيد بذلك نسبة الأحماض الدهنية ونسبة الكولسترول عند المدخنين .. فضلاً عن أن النيكوتين يساعد على إفراز مادة و الترسين ، من المغدة الدخاصة شرايين القلب من المغدة الدخاصة شرايين القلب التاجهة .

ثانياً : يترتب على انقباض الأوعية الدموية برودة الأطراف ، لقلة ما يصل إليها من الدم ، وقد تشتد الإصابة فتسد هذه الأوعية ، ويؤدى ذلك إلى ضرورة بتر الأطراف المصابة .

ثالغاً: يسبب التدخين زيادة في عدد ضربات القلب وتحميله عبثاً لاداعى له ... وقد أمكن إثبات ذلك بجهاز المسجل الكهربائي للقلب .

وابعاً : ينشأ عن التدخين زيادة نسبة السكر فى الدم ، ويتبع ذلك بطبيعة الحال نقص فى كسية السكر المختزن فى الكبد والعضلات ، وينشأ عن ذلك تعب المدخن كلما قام بأى مجهود عضلى .

 ⁽١) إن آخر الإحسانيات التي تعمت أمام تلزّغ الأورق الثامن للثلب ، والدى صفد في مدينة باريس عام ١٩٨٠
 تقول : إن ٧٨٪ من للصابين بجلطة القلب من المتحين . .

خامساً: ينشأ عن التدخين ضعف الشهية للطعام ، وهذا يؤدى بدوره إلى الضعف العام للجسم .. كما أن التدخين ~ في نظر رجال الطب – يؤثر على غدد المعدة فيجعلها تكثر من إفراز حامض و الإيدروكلوريك ، الذي تسبب زيادته إصابة المعدة بالقرحة ، ولذلك يطلب الأطباء من المصابين بها الإقلاع عن التدخين في الحال .

صاهصاً : يسبب التدخين التهاباً فى الحنجرة ، والأوتار الصوتية ، وضيقاً فى التنفس وكحة وسمالاً .

صابعاً: يسبب التدخين ضعفاً لأعصاب العين ، واختلالاً فَى النظر ... ويؤكد أحد الباحين(١ البارزين أن التدخين يتسبب أيضاً فى ضيق الشعيرات الدموية الدقيقة بشبكية العين ، ويعمل على جفافها وتحجرها بالشبكية ، مما يهدد بزوال القدرة على الإبصار

ثامناً: يسبب ازدياداً في عملية احتراق المواد الفذائية ، فلا يُعترن الجسم شيئاً من الزائد عن حاجته منها ليتنفع به فيما بعد ... هذا ، وقد لوحظ أن الأشخاص النحفاء قد ازداد وزنهم بعد الإقلاع عن التدخين .

تاسعاً : يرى بعض الباحثين أنه ينتج أثناء احتراق السيجارة مادة ه الأكرولين هذه لها أثر ضار على المراكز العصبية في المغ ، وينشأ عن ذلك الخفقان والرعشة .

هذه هي الأضرار التي يكاد يكون عليها إجماع تلم بين علماء الطب وباحثيه على حدوثها ، بسبب التدخين وهناك عرض مرضى آخر قد أشارت إليه تقارير البحوث العلمية مؤداه : أن التدخين يقلل كمية البول التي تفرزها الكلية ، لأنه يسبب انقباض شرايين هذا العضو .

هذا ، وقد ثبتت من التقارير الطبية الدولية أن الدول المتقدمة تلزم شركات الدخان

 ⁽١) البروفيسور و جارتز و أستاذ أمراض العيون بهاسة مليس بألمانيا من نتمرير نحث أجرى على ٣،٥٠٠ سيفة نشرت تتالجه بجلة و الانست و الطبية البريطانية .

ومن المعروف في الإسلام أن التسميم يتبع الحيت والشهر ، فما كالن خالص الضرر فهو حرام ، وما كالن خالص التفتم فهو خلال .. وما كان ضرره أكبر من تفتح فهو حرام ، وما كان نقعه أكبر من ضرره فهو خلال ... ولو طبقنا مذه القاعلة على السجائر خرجنا بتيجة أن السجائر حرام ولاسيما في ضوء ما أورده المتخصصون .

بإنتاج أنواع من السجائر ذات مواصفات طبية معينة ، تقلل من نسبة المواد الضارة في مكوناتها ، حفاظاً على الصحة القومية ... كما ثبت أن السجائر المصدرة للخارج الاتخضع لهذه المواصفات العلبية لديهم ، وبالتالى فإن المنتجين يزيدون من نسب المواد الفائد ذات التأثير السريع على الإدمان ، حتى يظل المدخن أسير هذه المدمرات !

• النساء المدخنات أقل خصوبة من غير المدخنات() :

أوضح تفرير علمي نشر مؤخرًا في نيويورك بأنه بناء على تجارب أجريت على نساء حوامل ، أثبتت النتائج أن نسبة خصوبة النساء المدخنات تبلغ ٧٢٪ بالقياس إلى غير المدخنات .

كما تبين أن التلخين الشديد يجعل الحمل أكثر صعوبة والجدير بالذكر أن التقرير الذى نشرته المجلة الطبية الأمريكية يعتبر الأول من نوعه ، الذى يبحث فى العلاقات بين النخين والحصوبة .

التدخين وأثره السئ على صحة الحامل:

ثبت علميًّا أن للتدخين أثاره الضارة على صحة الأم الحامل(٢) والجنين ، إذ أنه يؤدى إلى بعض التشوهات الحلقية التي يصعب علاجها فى الأجنة .

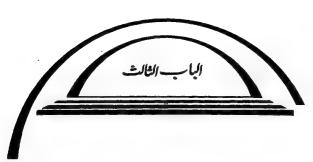
كما ثبت أيضاً أن الجنين يتأثر بالتدخين ، حتى إذا كانت الأم لاتدخن ، وإنما توجد فى مكان يكثر فيه المدخنون من حولها .

التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية:

ثبت علميًّا أن التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية ، وبالتالى فى ظهور أعراض سن اليأس بصورة أكثر حدة عند المدخنات ... كما ثبت أنه كلما زادت نسبة التدخين بدأ ظهور علامات سن اليأس .

⁽١) حياتك: المحلة العربية – سيتمبر ١٩٨٥ .

⁽٢) يلاحظ أن السيجارة الواحدة تحوى على نسبة لا تقل عن ٢٠ مليجراماً من مادة اليتريزين .. وهذه الملادة من أخطر المواد ضررًا لأجهزة الجسم إذا وصلت إليا ، وكذلك تحوي على أكثر من ٢٥ مليجراماً من القلر د المقطران ، والمذى يحوي على صواد يعضوية كثيرة ، وهذا يخلاف المواد للترسية الأخرى التي تحير نواة حقيقة تحو مرض السرطاند دويضاعف علك لدى المرأة الحامل .



الجــال النفســـي .. والاجتمـــاعـي .

- الفصل الخامس: غرائب .. ولكنها حقائق نفسية
- الفصل السادس: ما يهم الآباء في عالم الطفولة .

الفصل الخامس

غرائب ولكنها حقائق نفسية .

- التوتر والقلق يسببان السرطان .
- اللون الوردي مريح للأعصاب.
- الزواج يزيد فرص النجاة من السرطان .
- كبت الدموع يؤدى للإصابة بالصداع.
- الملابس انعكاس لمشاعر الإنسان الداخلية .
- العقول الإلكترونية مصدر للأمراض النفسية .
 - تأثير الصداقة على الصحة .
 - وموضوعات أخرى .

التوتر والقلق يسببان السرطان(١) :

ذكرت آخر الأبحاث العلمية عن القلق وعلاقته بالأمراض ، وذلك فيما قدمه الدكتور و فيرنون ربل ، الباحث في هيئة و نورث وست باسيفيك ، لأمراض السرطان بمدينة سياتل الأمريكية ، عن نتائج دراسته مع فريق من العلماء ، بعد إجراء التجارب العلمية وتأكيد النتائج المعملية ، إذ جاء في تقريره العلمي : و أن القلق والضغوط النفسية لاتسهل الإصابة بمرض السرطان فحسب ، بل إنها تساعد على انتشار المرض إلى بقية أجزاء الجسم ، ولذلك فإن منع مسببات التوتر العصبي والقلق هي الحل الأمثل لمنع الإصابة بالسرطان » .

• لا تغضب .. لا تحقد .. لا تحزن :

ثبت علميًا أنها أعظم حكمة يمكن أن يعيش على فلسفتها الإنسان ... فقد أثبت آخر الأبحاث والدراسات التي أجراها علماء أمريكا .. أن المشاكل العاطفية هي السبب وراء مرض السرطان .. تماماً كما يحدث عندما يؤدى القلق والاضطراب إلى الإصابة بأمراض القلب ، والقرحة ، والصداع ، وعدد من الأمراض الأخرى .

⁽١) من بحث منشور بالجلة العربية – يناير ١٩٨٦ .

⁽٢) سورة الرعد – الآية ٢٨ .

وقد أوضحت النتائج الأخيرة للأبحاث التي اشترك فيها علماء النفس وأكبر أساتفة الطب ... أن مرض السرطان يصيب عادة الأشخاص الذين يتعرضون أثناء طفولتهم لتجارب وظروف قاسية ، ولا تعطيهم ظروف الحياة فرصة التنفيس عن هذه الآلام ، فيضطرون إلى كيتها .

وفى معظم الحالات وجد أن الشخص المرشع للإصابة بالسرطان هو الشخص المتطوى على نفسه ، والذى يميل إلى العزلة والوحدة ، والذى لا ينفس عن همومه ، ويفضل أن يطويها فى صدره .

ولذا تنصح تلك الدراسات – حتى تبتعد عن هذه الأمراض الملعونة – أن : و لا تغضب .. لا تحقد .. لا تحزن ولا تكتم هموم الدنيا في صدرك ۽ .

وحيث إن السرطان صديق التوتر العصبى ، فتنصح تلك الدراسات أيضاً بأن تريخ أعصابك وتسترخى بين وقت وآخر ... ويضيف أحد الباحثين(١٠ الكبار : أن الضحك يساعد على إزالة التوتر العصبى الذى يسبب ألواناً كثيرة من الصداع ... وقد تبين أن الضحك ينفف حموضة المعلة ويعمل كصمام أمان من القلق والكبت ، ولأنه يرنج الأعصاب ويؤدى إلى الراحة والارتخاء ، فإنه يقهر الأرق ، ويفتح جميع الأبواب بالتذرع بالإبمان بالله وحكمه وقضائه حتى يتسرب الهدوء إلى الكيان المعذب .

اللون الوردى مريح للأعصاب:

أظهرت دراسة حديثة أجريت حول الألوان وانعكاساتها على الإنسان .. أن بعض درجات اللون الوردى لها نفس مفعول المهدانات ... كما أنه يساعد على استرخاء العضلات .

ويقول الباحثون : إنه قد تبين علميًّا أن جزءًا من المخ يتفاعل مع اللون الوردى عن طريق إبطاله لإفراز هرمون الإدرينالين ، الذى يؤدى بدوره إلى تهدئة عمل عضلات القلب ، ويساعد على تهدئة الأعصاب .

⁽١) د . الكسندر ليبوفيتش عميد كاية العلب بجامعة بلغراد .

... وينصح المتخصصون بالاهتهام بارتداء الثياب وردية اللون ، ولاسيما ف أثناء المناقشات الحامية .

• فصل الحب:

الربيع ليس هو الفصل الذى يتفتح فيه قلب الرجل للحب ... هذا ما صرح به عالم الحريد المرونات الألماني و فيتشبلاج و الذى أردف قائلاً : إنه قد ثبت علميًّا أن الهرمونات عند الرجل تزيد في الحريف عنه في الربيع وعليه فإن الرجل يكون عرضه للوقوع في الحريف وليس في فصل الربيع كما هو معتقد منذ قديم الزمان .

أحبوا ولكن ليس بعنف أ :

إلى مرضى القلب ينصح أحد العلماء المتخصصين(١) مرضى القلب بعدم الاستسلام لحالات الحب العنيقة(١) ، ويصرح هذا العالم : أن ضربات قلب الإنسان عادة تناهز ما يقرب من تسعين ضربة في الدقيقة الواحدة ، إلا أنها في حالات الانفعال الفرامي الشديد ترتفع إلى ما بين ١٢٠ : ١٣٠ ضربة ثما يعرض مرضى القلب للموت بالسكتة القلبة .

اخلافات الزوجية .. واللخة ا:

أثبتت التجارب أن المشاكل العائلية ، وعدم توفيق الزوج فى الحياة الزوجية ، قد تؤدى إلى إصابة الرجال بالذبحة الصدرية التى أصبحت أحد أمراض العصر الجديث .

فقد أجرى الباحثون فى الولايات المتحدة تجاربهم على عشرة آلاف مريض بالذبحة الصدرية على مدى خمس سنوات فعين أن ٢٩٪ من المصابين باللنحة ترجع إلى وجود مشكلات فى حياتهم العائلية ، وأن الأسباب الأخرى -- كالضغط والكولسترول - إن

 ⁽۱) د. ریفیویوا مدیر قسم آمراض التلب والثریان الناجی ان مطلبة الصحة الطلبة .

⁽١/ يقصد باقب العيف هذا القاوات الجدسية .

⁽٢) و باب عصر العلم و جلة الشرقية - أكتوبر ١٩٨٧ .

وجدت ، فإن نسبة الإصابة بها تتخفض إلى ١٠٪ .. أى أن حب الزوجة وحنانها من أهم الظروف الوقائية ضد الذبحة الصدرية .

الابتسامة علاج وقائى :

توصلت دراسة قام بها عدد من علماء النفس والاجتاع الأمريكيين مؤخرًا إلى أن الابتسامة تحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية ، كا أنها نوع من العلاج الوقائي ضد أمراض العصر ... فقد أكلت التجارب التي قام بها عالم النفس الأمريكي د . ٩ جيمس أريكسون » والتي شملت جوالي . • ٣,٥ شخص من غتلف الطبقات الاجتهاعية ، تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات .. المجموعة الأولى التي لا تبتسم إطلاقاً ... والثانية التي تبتسم عند الضرورة ، أو عند وجود مناسبة .. والثالثة التي تبتسم بصفة مستمرة .. فوجد أن المجموعة الأخيرة أكارها نشاطاً وصحة وثقة بالنفس .. وقد انتهى د . وأن الابتسام هو أكثر الأشخاص جاذبية وقدرة على إقناع الناس ، كا أنه أكثرهم ثقة بالنفس .. كا ثبت طبيًا أن الشخص الذي يتسم بصفة دائمة يتمتع بنبض سلم ومتزن ، وأن الابتسامة عنده تساعده على تخفيف ضغط اللم ، فضلا عن أنها سلم ومتزن ، وأن الابتسامة عنده بساعده على تخفيف ضغط اللم ، فضلا عن أنها تنشط الدورة الدموية عنده بصورة مستمرة .. كا أن لها أثارًا إيجابية على وظيفة القلب والكبد والمخ ، وذلك لأنها تجمل المخ يحفظ بكمية أكبر من الأوكسجين ، أي أنها أنوا ... العارة المعاد . أي أنها أثارًا المجامية ، أي أنها أنوع من العلاج الوقائي للمخ .

الزواج يزيد فرص النجاة من السرطان :

أكلت أحدث الدراسات الطبية الأمريكية أن قرص النجاة من الموت بسبب الإصابة بمرض السرطان تزيد عند الشخص المتزوج عنها لدى الشخص الأعزب ... فقد أجرى البروفيسور و جيمس جودوين ، مجامعة و ويسكونسن ، وفريق من الأطباء المساعدين دراسات تحليلية على ٢٧,٧٧٩ شخصاً مصاباً بالسرطان ، وتبين أن الأشخاص غير المتزوجين تزيد قرص وفاتهم نتيجة الإصابة بالسرطان عن الأشخاص المتزوجين بنسبة ٢٣٪. ويقول : د . ٥ جودوين » : إن الشخص المتزوج يعيش بمعلل عشر سنوات أكثر من الشخص الأعزب ... وهذا ينطبق كذلك على حالات الإصابة بمرض السرطان .

وأكدت الدراسة التحليلية .. أن الأشخاص المتروجين يكتشفون إصابتهم بالسرطان قبل الأشخاص غير المتروجين بنسبة ١٩٪ وبذلك يؤدى الاكتشاف المبكر لإصابتهم بالسرطان إلى وقف انتشار المرض ، وبدء علاجه بسرعة ، وهكذا تكون فرص الشفاء منه وعاصرته أكبر بكثير منها لذى الشخص الأعزب ... يضاف إلى ذلك أن الشخص المتروج يحظى برعاية فاثقة من زوجته فى مرضه ، ويحظى بدعمها المعنوى الذى يكون سبباً فى تمسكه بأسباب الشفاء والأمل فى نجاح العلاج ، الأمر الذى يعنى رفع معنوياته الني لها أكبر الأثر فى زيادة حيويته(١) .

الزواج السعيد يحمى من الإصابة بالسرطان :

أثبتت الأبحاث العلمية أن المتروجين أقل عرضة للإصابة بالسرطان ... وأن الزواج السعيد هو خط الدفاع الأول ضد الإصابة به ... فقد أثبتت الفحوصات والتحاليل أن هناك فرصة أفضل للمصاب بالسرطان للشفاء إذا كان زوجاً أو زوجة ترفرف على حياتهما راية السعادة والمحبة .

وقد أظهرت البحوث أن العواطف الإيجابية والسلوك الودود ينشطان نظام المناعة في الجسم ... هذا ، وقد دلت الإحصاءات على أن المطلقات والأرامل أكثر إصابة بسرطان الرحم والثلث من المتروجات⁷⁷ .

علاقة غربية بين أحجام الأجسام والشعادة الزوجية ٠٠.

أظهرت دراسة قام بها الدكتور و أنطونى هاريس ه أستاذ الكيمياء بجامعة أكسفورد على خمسة آلاف شخص عن علاقة اختلاف أحجام الأجسام بالسعادة الزوجية ...

⁽١) نشرتها صحيفة ، اتحاد الأطباء الأمريكيين ، ، ونقلتها مجلة أكتوبر الصادرة في ١٩٨٧/١٢/٢ (بتصرف) .

 ⁽۲) الزواج ضد السرطان: د. لفنود.
 (۲) باب و أخبار تهمك ، مجلة الشرقية ~ مابو ۱۹۸۱.

فظهر أن المرأة البدينة تنجذب عادة للرجل النحيل الجسم .. وأن الرجل البدين ينجذب للمرأة النحية .

وأظهرت الدراسة أيضاً أن معدلات الطلاق ترتفع بين الرجل البدين والمرأة النحية ، وتتنفض بين المرأة البدنية والرجل النحيل ... وأن معظم الزيجات الفاشلة تكون بين الرجل المفتول العضلات والمرأة النحيفة .. أو بين الرجل البدين والمرأة النحيفة .

كبت الدموع يؤدى إلى إصابتك بالصداع:

تشير أحدث الدراسات التي أجريت في معامل الأبحاث النفسية في ولاية و نيسوتا ، إلى أن ذرف الدموع ليس دليلاً على الضعف أو عدم النضج ، ولكنها على العكس ، تحير أسلم طريقة لتحسين حالة الصحة ، من حيث التخلص من المواد الكيماوية المرتبطة بالتوتر ، والموجودة بالجسم ، كما أنها تساعد على إرخاء العضلات .

كما تبين أن البكاء أسلوب طبيعي لإزالة تأثير المواد الضارة من الجسم ، تماماً مثل إفراز العرق فيقول د . و وليام فراى ٥ مدير الممل : إن الإنسان عندما يكون تعيساً أو قلقاً ، فإنه يفرز كمية من الكيماويات الحيوية ، والدموع تساعد على التخلص منها .

ويؤكد العلماء المتخصصون أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب ، ويعتبر تمريناً مفيدًا للحجاب الحاجز وعضلات الصدر والكتفين ... وعند الانتباء من البكاء تعود سرعة ضربات القلب إلى طبيعتها ، وتسترخى العضلات ، وتحدث حالة شعور بالراحة ، وتكون النظرة إلى الأمور والمشاكل التي تؤرق الشخص أكثر وضوحاً .

أما كبت الدموع فيؤدى إلى الإحساس بالضفط والتوتر ... كما أنه يمكن أن يؤدى إلى الإصابة بيعض الأمراض ، مثل الصداع ... 9 وقد أثبت أحد الأطباء العالميين من خلال تحليل دموع البشر إلى أن الدموع تحتوى على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المغ محدما يكى ١٧٤.

(١) عِلَة الصور الصادرة ف ١٩٨٤/٣/٣٠ .

وأظهرت الدراسات التى قام بها الباحثون فى المصل ... أن المرضى الذين يعانون من أمراض لها علاقة بالتوتر النفسى – مثل القرحة – ييكون أقل من الأشخاص الأصحاء .

• ٧٧٪ من الصداع .. صداع نفس:

أكدت الدراسات العلمية التى أجريت بكلية طب القاهرة أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين آلام الظهر العلوية في منطقة الرقبة وأعلى الكتفين وبين العبداح^(١) في مؤخرة الرأس مع التوتر والقلق النفسى ، إذ تصل نسبة حدوث الصداع في حالات القلق النفسى مع آلام الظهر العلوية إلى حوالي 70٪.

وتشير الدراسة التي شملت ٣٥٠ حالة من حالات القلق والاكتفاب النفسي ، وجالات الوسلوس القهرية والمحلوف النفسية . أن سبب حدوث مثل هذا الصداع هو التشنجات والتقلصات بعضلات الرقبة والكتفين ، نتيجة التوتر والقلق ، مما يتعكس على عضلات مؤخرة الرأس ، ويمتد أيضاً إلى الجبية ، وهو غير الصداع النصفي ٣٠٠ .

وأظهرت تلك الدراسة إلى أن الصداع النفسى يُمدث ف أكبر الأحيان على هيئة تقل شديد فى مؤخرة الرأس ، مع الشعور بالضيق والعصبية ، والانفعالات الشديدة ، أو الشعور باليأس والإحباط ، والحون الزائد ، أو مع إحساس بنوبات خوف مفاجعة دون وجود ميرر .

⁽۱) بالاحظ أن الصفاع يشكل أهم عرض من أعراض الرض عل نمينات أوامه ، إذ سرمان ما يمنت الصفاع والأم بالرأس مع بعابة أو تطور أى مرض بالجسم ، حيث قبل شكوى الصفاع حوال ٨٨٥ من جميرع الأعراض الجسمية العقورة أعمل من حالة إلى الأعراض الجسمية العقورة أعمل من حالة إلى أمرى ، فيفك الصفاع العضوى الذي يعبب برض جسمي وضح ، والصفاع العضي الذي يعبث بمرض جسمي وضح ، والصفاع العضي الذي يعبث أمراع الصفاع الصراحات أو عوامل إحباط تفسية أو القعالات زائدة ، وهو يشكل حوال ٢١٧٪ من جمع أمواع الصفاح (إحسالية منشورة في صحيفة الأمرام في أحد العدادة) .

⁽۲) أصداع الصديح أقدى يعبب أيست ألطول والرأس من أوجه والرأس ، وأق عل هيئة تربات ، لتجبة الطمن في طرفين المع الداخلية ، ويعقبه النساع مباشر فيها مع كل فرية من نوبات المرض ، وكيرًا ما يكون الطافل الشمس له أكر كيم في حدوث مثل تكن المربات ، على الصديمة والالمشالات الداخلية .

ويزداد الصداع النفسى مع فترة الطهيرة والعصر ، ويصل إلى دروته فى المساء ، خاصة مع تزايد معايشة المريض لمشاكله ومواجهته لحياته وصعوباتها ، أما فى الصباح الباكر فغالباً لا يكون للصداع النفسى أى أثر ، على عكس الصداع العضوى ، والذى قد يبدأ بمجرد الاستيقاظ من النوم صباحاً .. وأوصت الدراسة لعلاج حالات الصداع النفسى بتخفيف شدة القلق والتوتر النفسى بالإيمان بالمقادير التى يأتى بها قضاء الله وقدره ، بدلا من مجرد تعاطى المسكنات المؤقتة ، التى قد يكون لها مضاعفات وآثار جانبة .

المرأة أكثر إصابة بالصداع:

أتبت الدراسات العلمية المتطورة في الولايات المتحدة الأمريكية أن نسبة إصابة المرأة بالصداع تزيد عن الرجل ، وترجع الأبخاث ذلك إلى الطريقة التي تتبعها المرأة عند اتباع نظام غذائي معين للحد من زيادة الوزن ، أو أملاً في الرشاقة ، هذا بالإضافة إلى المتاعب المتعلقة بالدورة الشهرية وأوضحت المثالث الدراسات سبب ارتفاع نسبة إصابة المرأة بالمسداع النصفي إلى عدة عوامل ، أهمها الأرق وعدم النوم المتنظم ليلاً ، فضلا عن المتاعب الحاصة التي تصيب المرأة قبل حدوث الدورة الشهرية وأثنائها ، والتي ترجع إلى انقباض العضلات الموجودة تحت عظام الجمجمة ، فضلا عن زيادة نسبة إفراز الجسم حيئذ لبعض المرمونات المثلجة يؤثر على حيئذ لبعض المرمونات المثلجة يؤثر على نياية الأعصاب الموجودة في الفم ، والتي تؤثر بلورها على الأعصاب المتصلة بالمخ ، مما يسبب الصداع ... كما تبين أيضاً أن بعض الأطمعة المفوظة والمجمدة تؤدى إلى الإصابة بالمصلاع النصفي ، مثل اللانشون ، وبعض أنواع بالحين المطبوخ ، وبعض أنواع الميكولاتة والقهوة ، وبعض أنواع الشيكولاتة والقهوة ، وبعض أنواع الخير المدينة المتعربة المتحداد المتحداد الشيكولاتة والقهوة ، وبعض أنواع الخير المتحداد المشيكولاتة والقهوة ، وبعض أنواع المتياعية المتحداد الشيكولاتة والقهوة ، وبعض أنواع الشيكولاتة والقهوة ، وبعض أنواع المتحداد الشيكولاتة والقهوة ، وبعض أنواع المتحداد الشيكولاتة والتعرب المتحداد الشيكولاتة والقهوة ، وبعض أنواع المتحداد الشيرة المتحداد الشيرة التحداد المتحداد المتحداد الشيرة المتحداد المتحدا

⁽١) مله المرمونات تفرزها بعض الفند الحاصة المرجودة أن الجسم خلال فترة الدورة الشهرية ، وهذه النسبة العالية من المرمونات تصل على تمدد الأوعية الدموية وحدوث بعض حالات الصداع التصفى .

 ⁽٣) هذه المسيات يشترك فيها الرجل مع الرأة ... وقد وردت ل الجزئية التي تحمل صوان : المرأة أكثر إصابة بالصداع ، لدواعي تأثر المرأة الواضح جلك المسيات أكثر من الرجل ، وهذا لا يعنى استبعاد إصابة الرجل بذلك .

الصناعية والصبغات ... وهذه المواد الكيملوية الموجودة في هذه الأطعمة تعمل على تمدد الأوعية الدموية ، نما يسبب الإصابة يبعض حالات الصداع التي قد تستمر عدة أيام .

وقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أن ممارسة بعض التمرينات الرياضية تعتبر عاملاً مساعدًا لمنع الإصابة بالصداع ، حيث إن بعض التمارين الرياضية تعمل على استرخاء عضلات العنق والظهر والكتفين ، مما يقضى على بعض حالات التوتر العصبي ، الذي يؤدى بدوره إلى حدوث الصداع .

كا ثبت أن هناك بعض حالات الصداع التي تنشأ تنيجة تعلول أنواع من المشروبات التي تحتوى على نسبة عالية من الكافيين ، قبل النوم مباشرة ... وفي ذلك يقول العالم الأمريكي ١ د . فرينينج ١ : إن النوم في ساعة متأخرة من الليل يؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية نتيجة انخفاض معدل السكر في اللم ، مما يؤدي إلى الإصابة بصداع .. ولذا فهو ينصح الأشخاص الذين يعانون من حالات الصداع - خاصة قبل النوم - بتناول بعض الأطعمة الحقيقة ، والمشى لعدة دقائق ، ثم الذهاب إلى الفراش مباشرة مع الامتناع عن تناول المشروبات التي تحتوى على نسبة عالية من الكافيين ، خاصة قبل النوم ، مما يساعد على تحقيف بعض حالات الصداع .

وينصح بعض التخصصين في هذا المجال بتناول أقراص مدرة للبول ، لمنع انقباض العضلات ، والتخلص من السوائل الرائدة عن حاجة الجسم ، وبالتالي التخلص من بعض حالات الصداع .

• الصداع الحاد .. نفسي ! :

.. دلت البحوث العلمية على أن معظم المصابين بالصداع الحاد هم: إمّا من المنكبين على أعمالهم انكباباً كليًّا .. وإما من المتزمتين الذين يحاولون تحقيق أكبر قدر من النجاح في المهمات التي تعهد إليهم، وهم إجمالاً من الذين يتطلعون إلى بلوغ مستويات فوق طاقبهم البشرية، تكاد تكون مستحيلة التحقيق .

ول اعتقاد الطب أن علاج هذه الحالات ينبغي أن يكون علاجاً نفسيًّا أكثر منه

طبيًّا ، وذلك بإقناعهم بالتخلى عن المتاعب التى يـفـلونها فى سبيل تحقيق نخليات بعيدة عن التحقيق ، والتحل بالمرونة التى تكفل لهم أسلوبًا واقعيًّا فى الحياة .

النوم يساعد على التقام الجروح(١) :

تمكن فريق من العلماء البريطانيين من إثبات الأثر الفعال للنوم في التعام الجروح وسرعة شغالها ... جاء ذلك أثناء إجرائهم أبحاثاً حول النوم والاضطرابات ... فقد الاحظ العلماء في تجربة على القعران أن عدم النوم قد أدى في النباية إلى وفاة الفعران المصابة بجروح ... أما الفعران التي أحدث كفايتها من النوم فقد تم التعام جروحها بسرعة ... وبالتحليل البيولوجي ، وجدوا أن جسم الفأر يفرز هرموناً يساهد في تكوين جزايات بروتينية هامة تقوم بسد الجروح .

ضرر الأمزجة المقلبة على صحة الإنسان (١٠):

أثبتت مؤخرًا ثلاث مؤسسات صحية فى الولايات المتحلة الأمريكية وأوربا ، ضرر الأمزجة المتقلبة على الجهاز العضمي ، وبالتالي على صحه الإنسان بوجه عام .

قسمت المؤسسات الصحية الأمزجة المتقلبة إلى دائنة أنواع: أمزجة حادة .. وأرجة متهورة ... وأمزجة متهورة ... وأمزجة متهورة ... وأمزجة بأنواعها الثلاثة تؤثر تأثيرًا خطيرًا على الجهاز المضمى للإنسان .. وقد تؤدى إلى تقلص المعدة ، وتشنج الأمعاء إلى حد قد يؤدى إلى أوجاع مرّلة في القولون ، واضطراب في المدوية ، وذلك لأن الجسد والروح مصلان اتصالاً وثيقاً ، كل منهما بالآخر ، نحيث إن أى قلق أو ضيق نفسى يعترض الشخص تنعكس آثاره فورًا على الجهاز المضمى ، فعطل وظيفته أو تشله . وأثبت الدراسات العلمية أن أهواء المعدة ترجع إلى سبعة أسباب ، هي كما على حسب ترتيب أهميها :

⁽١) باب و حياتك و الجَنَّةِ العربية – فيراير ١٩٨٧ ،

⁽٢)الحلة أمرية - أكتوبر 19٨٥ و بصرف) .

الأمزجة المتقلبة ، ثم التدخين ، والمشروبات الكحولية ، وعدم مضغ الطمام مضغاً جيدًا ، وتناول الوجبات الغذائية ف أوقات غير منتظمة ، والإكتار من تناول السكريات ، واختلاف الأجواء والطقوس .

هذا ، وتنصح هذه المؤسسات أصحاب الأمزجة المتقلبة فى حالات الضيق بالاكتفاء بالأغلية الحفيفة والساخنة ، مع تجب الأطعمة الدسمة والتوابل الحارة ، والمشروبات المتلجة الني لا تتحملها المعدة .

• أعلى نسب الانتحار:

أظهرت اليحوث والدراسات الاجتماعية أن نسبة الانتحار بين الرجال أعلى من الرأة النساء ، ويرجع ذلك إلى أن الرجل له مشاكله والتراماته ومستولياته أكثر من المرأة وأن عدد المنتحرين بين سن ١٥ .٣٥ يمثل ١٠٪ ... وفوق ٥٥ سنة يمثل ١٠٪ من مجموع حالات الانتحار ... في نفس الوقت الذي تبلغ فيه نسبة الانتحار عالمياً أكثر بين كبار السن ، وذلك لأنهم يفتقدون الرعاية ، وحياتهم كلها عزلة ووحدة ، فمعظمهم يقم في الملاجئ ، ويبوت المستين ، ومراكز العجزة .

كذلك أظهرت تلك البحوث أن نسبة الانتحار بين غير المتزوجين تبلغ ٥٣٪ ، ويرجع ذلك لأن الزواج صار متأخرًا فى الآونة الأخيرة ، وأكثر المنتحرين أقل من ٣٥ سنة ، وهو سن قلما يتزوج فيه المصريون عادة ...

وتبلغ نسبة الانتحار بين المتروجين ٣٤٪ ... وبين الأرامل والمطلقات ٩٪ ... وأظهرت البحوث أن أعلى نسبة انتحار كانت بين الطلبة ، وخاصة طلاب المرحلة الثانوية التي بلغت ٤٪ ، ويرجع ذلك إلى الاضطرابات والصراعات النفسية التي يمرون بها في الوقت الذي لايجدون فيه وسائل العلاج والنصح الكافي .

وأظهرت البحوث أيضاً أن نسبة الانتحار بين العمال المهرة أكثر من العمال غير المهرة ، لأن المهرة عليهم أعباء عقلية ومسئوليات ومطالب أكبر ، أما غير المهرة فإن مشاكلهم العقلية أقل وعملهم أبسط . أما بالنسبة للأسباب التي كانت وراء حالات الانتحار ، فتيين أن أغلب حالات الانتحار كانت بسبب مشاكل اجتماعية أو عاطفية ، أو مشاكل في محيط العمل ، تسببت في ظهور حالة اكتثاب ، توللت عنها تغيرات كيميائية في الجسم ، جعلته يمر بتلك الحالة بصفة دورية ...

كذلك قد يسبب حب الظهور ، وسوء التفاهم ، وعدم النضج العقلي في كيفية مواجهة مسئوليات الحياة ، كل ذلك قد يسبب حالة من التفاعلات الهستيرية ... وقد تحدث عاولة الانتحار بسبب التدليل الزائد ، أو القسوة المفرطة ... وقد يكون الانتحار وسيلة للمنتحر ، كما يعتقد – لمقابلة حبيب فقده ، أو تكون محاولة الانتحار وسيلة للمنتحر لإعلام الغير بأنه في مأزق ومحتاج للمعونة .

وغالبا ما تكون محلولة الانتحار نوعاً من الهروب من مواجهة واقع الحياة ، حيث هناك مشكلة أكبر من أن يواجهها .

كما أثبتت البحوث والدراسات الاجتماعية أن الوحدة والعزلة سبب من أسباب الانتحار ... واتضح أن أكبر نسبة انتحار بين المتقفين تكون بين خريجى الهندسة والطب .

وعن وسائل الانتحار أثبت البحوث أن ٨٥٪ من الحالات تتناول ٥ الإسبرين ٤ أو الحبوب المنومة والمهدئة ... ويأتى بعد ذلك تناول السموم والمبيدات الحشرية بنسبة ١٠٪ ... وتبين أن محاولة الانتحار أكثر من مرة تبلغ حوالي ١٣٪ ... وأوصت تلك الدراسات بضرورة إنشاء مراكز متخصصة لعلاج المشاكل النفسية والاجتهاعية على نطاق واسع ، وضرورة تدريس الطب النفسي بالجامعات ، فضلا عن الاهتمام بالنواحي الدينية ، لما تبين من أثر التدين في النفس البشرية بوجه عام .

الصلاة والقم الدينية أفضل وقاية للأمراض النفسية:

أكد المؤتمر العربى للطب النفسى بالجامعة العربية ، أن الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية من الأمراض النفسية .. وحذر المؤتمر من سوء استعمالي العقاقير المهدئة ..التي قد يتحول إلى درجة الإدمان ، وتؤثر على الخلايا العصبية في الجسم فتصبب الإنسان بالتوتر المصبى .

الملابس انعكاس لمشاعر الإنسان الداخلية(١):

أكدت دراسة بريطانية أجريت على علاقة الملابس بشخصية الإنسان ... أن ارتداء الملابس الثقيلة يكشف عن عدم الشعور بالاستقرار .. وارتداء الملابس الغربية اللافتة للنظر يعنى الشغور بالحرمان والافتقار إلى الحب ... أما ارتداء الملابس الطويلة فينم عن المؤرن .. والقصيرة تكشف عن الشعور بالقناعة والرضا .. وأضافت الدراسة أن ما يرتديه الشخص من ملابس إنما هو انعكاس لمشاعره الداخلية .

تعليـــق :

قد نتفق فى تلك النظرية برمتها ، ولكننا غتلف فى جزئية نفسير الملابس الطويلة ، أو والقصيرة ، التي تنم عن اتجاهات دينية ملتزمة ، مثل ارتداء النساء للثياب الطويلة ، أو ينم عن اتجاه إباحي وتبرج ، مثل حرص بعض الفتيات والسيدات لارتداء القصير من الثياب .. إذن لا يعنى دائماً ارتداء الملابس الطويلة عن حزن صاحبها ، أو قناعته ورضاه عندما يرتدى القصير منها .

المرأة غيل إلى المهادنة(١٠):

أكدت دراسة قام بها 8 دينيد برودزنسكى ، أستاذ علم النفس على عدد من الأولاد والفتيات الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 12 عاماً .. أن الأولاد بميلون إلى الشجار والعنف ، لدرجة القتل والأحد بالثار ... ف حين أن الفتيات – في مواقف العنف – يمن إلى تهدئة الموقف والحل السلمى ... وهذا يعكس طبيعة المرأة في الميل للمهادنة ، عن طبيق التفكير والتفاهم المنطقي السلم .

١١) باب أغيار عبمك - عبلة الشرقية - يونيو ١٩٨١ .

⁽٢) الرجع السابق .

شخصيتك من طريقة نومك(١):

قام الباحث النفسى الفرنسى و بييرفلوشار ﴾ بدراسة عن الأوضاع أثناء النوم ، قرر فيها أن كل وضع للنائم يدل على نفسية صاحبه ، كما بيرز جزءًا من شخصيته .. وعلى سبيار المثال :

_ إذا كنت تفضل النوم على أحد الجانبين مع وضع الذراعين على الرأس أو الوجه وثنى الركبتين .. فهذا دليل على أنك إنسان هادئ تخاف من المستقبل ، ومتردد في قراراتك .

_ إذا كنت تفضل النوم على الجانب الأبين أو الأيسر مع ثنى الركبتين واقترابهما من الذراعين وهو ما يسمى 8 بنوم القرفصاء 8 – فهذا دليل على أنك إنسان خائف ، لا تشعر بالأمان ، ولا تثق في الناس سريعاً .

النوم على الوجه والبطن مع فرد الذراعين أعلى الرأس فهذا دليل على أنك
 إنسان رافض لوضع معين ، أو لظروف معينة تمر بها ، فتجعلك متقلباً غير مستقر .

_ النوم على الوجه والبطن مع عقد الذراعين تحت الوجه ... فهذا دليل على أن صاحبه لا يئتى فى نفسه ، يفكر كثيرًا ولا يعمل إلا القليل .

_ النوم على الظهر مع فرد الذراعين مستقيمتين مع الجسم ... فهذا دليل على أن صاحب هذا الوضع إنسان طموح جاد ، يحب الحياة ويخشاها فى نفس الوقت ، ولكنه يعتز بنفسه ويثق بها .

_ النوم على الظهر مع وضع الذراعين أسفل الرآس ... فهذا يدل على أن صاحبه مفكر متعقل للأموز ، يحب الحياة أكثر من اللازم ، ويضحى من أجل الفير في معظم الأحيان .

 ⁽١) هذه استباطات تمليلية لا تسرى بالضرورة على جميع الحالات ، حيث إن مثل تلك التطويات ليست علمية
 بحة .. وهذا رأى المؤلف .

 النوم على الظهر مع رفع الذراعين بجانب الرأس ... فهذا دليل على قوة الشخصية لصاحب هذا الوضع .. كما يمكن أن يعتبر دليلاً على الغرور .

ــــ النوم على الظهر مع ثنى الركبتين ورفع ذراع نحو الرأس وامتداد الأخرى نحو الجسد ... فهذا يدل على أن صاحبه لا يعبأ بشيء .

النوم على الظهر ووضع الذراعين أو إحداهما على الصدر فهذا يدل على أن
 صاحبه متحفظ هادئ

الاستلقاء للراحة بعد الظهر يزيد النشاط:

تؤكد دراسة أجرتها مجموعة من الأطباء بجامعة و واشنطن ۽ أن الاستلقاء ، وأخذ قسط من الراحة بعد الظهر ، يمكن أن يحسن من طاقة المرء ومزاجه ، حتى لو لم يستغرق في النوم ... فقد أجرى هؤلاء الباحثون دراسة شملت ٩٤ طالباً وطالبة ، تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٢ عاماً تستغرق فترة نومهم ثماني ساعات ليلاً ... وقد قسم الطلاب إلى ثلاث مجموعات :

ـــ أفراد المجموعة الأولى استغرقوا فى النوم خلال فترة الظهر لمدة ساعة واحدة .

ـــ أفراد المجموعة الثانية استلقوا لأخذ قسط من الراحة والأنوار مطفأة .

... أفراد المجموعة الثالثة لم يلجئوا إلى النوم أو الاستلقاء ، وإنما لجئوا إلى التليفزيون أو غيره ، لإضاعة الوقت .

فتبين أن الذين استلقوا طيلة الساعة شعروا بأنهم أكثر نشاطاً ، سواء كانوا قد استغرقوا في التوم أو اتجهوا إلى التليفزيون أو غيره ، فقد كانوا أقل نشاطاً وانشراحاً .. من ذلك تبين أن الراحة أفادت الذين المناقوا فترة القيلولة .

وتشير الدراسات(١) الأخيرة إلى أن القيلولة مبرمجة بيلوجيًّا .. أى أن أجسامنا تشعر بأنها في حاجة إلى النوم فيما بين الساعة الحادية عشرة ليلا ، والسادسة صباحاً . وفي منتصف النهار أيضاً .

ويقول عالم النفس 8 ديفيد دينجرز ٤: و إن الهبوط فى نشاط الإنسان - عند الظهر أو بعده بقليل - ليس له علاقة بوجبة الغناء ، وذلك خلافاً لما يعتقده معظم الناس ... وإننا نحتاج إلى ثمانى أو تسع ساعات من النوم كل ليلة ، ولكننا لانحصل إلا على ست أو سبع ساعات ، ونتيجة لذلك نشعر بالنعاس خلال النهار ، وخاصة فى فترة ما بعد الظهر ، لذلك فإن أخذ قسط من الراحة يعوض عن نقص النوم .

أما الذين لا تتيسر لهم القيلولة خلال فترة الظهيرة ، فإن علماء النفس ينصحونهم بالتوقف لفترة عن أداء عملهم المعتاد ، سواء للتأمل أو لأداء تمرين ما ... ذلك لأن ابتعاد المرء ، ولو لفترة قصيرة جدًّا عن الضفوط اليومية ، يمكن أن يكون له فوائد كثيرة .

• . ٥٪ من المرددين على العيادات الباطنية يعانون من مرضى نفسى :

أكلت الأبحاث العلمية أن ٥٠٪ من المرضى المتردين على العيادات الباطنية لا يعانون من أى مرض عضوى ، وإنما يعانون من مرض نفسى ... هكفا أعلن د . عادل صادق ، أستاذ الطب النفسى بجامعة عين شمس ، ف بخته الذي ألقاه في إحدى المؤتمرات الطبية ... وقد أثبت أن الحالة النفسية تؤثر على الحالة العضوية ، مما يؤكد وحدة النفس والجسم ، حيث إن الحالة النفسية لها تأثير على أعضاء الجسم المختلفة ، مثل الدورة المهرية ، وقرحة المعذة ، وتساقط الشعر ، والربو ، وغير ذلك من أعراض مرضية .

.. وأن الذى يحدث أن مركز الانفعال فى المنع و الهايبوثلاموث ، هو الذى يتحكم فى الجهاز العصبي اللاإرادى ، والذى يتحكم بدوره فى نشاط جميع أجهزة الجسم فإذا انفعل الإنسان بشكل حاد أدى ذلك إلى اضطراب الجهاز العصبي اللاإرادى الذى

⁽١) من بحث منشور بصحيفة الأهرام الصادرة ال ١٩٨٧/٦/٢١ (يتصرف) .

يُوثر على أجزاء الجسم المحتلفة ، ولاسيما أن لكل إنسان عضوًا ضعيفاً يتأثّر مباشرة بمالات الانقمال الحادة .

... ومن هنا فالأبحاث العلمية الحديثة تؤكد أن ٥٠٪ من المرضى المتردين على العيادات الباطنية لا يعانون من أى مرض عضوى ، وإنما يعانون من مرض نفسى يُحْدِثُ أعراضاً تشبه أعراض المرض العضوى ، ولذا فيذهب المريض إلى الطبيب الباطني الذى لا يجد أى تفسير عضوى لحالة المريض أثناء التشخيص ، وبالتالي فينصحه بالتوجه إلى العلاج النفسى .

التهاب المفاصل الروماتيزمي ينشأ من اضطرابات عاطفية! :

ظهرت دراسات علمية تؤكد على اعتبار النهاب المفاصل الروماتيزمي من الأمراض الجسدية ، الناشئة عن اضطرابات عقلية أو عاطفية(١٠ ... وأن احتمالات الإصابة به تتزايد كثيرًا فيما بين الخامسة والثلاثين ، والخامسة والأربعين ... وأن ضحاياه من النساء أكثر من ضحاياه من الرجال .

ويصرح الأستاذ الدكتور عمد الشافعي أحد العلماء المتخصصين بولاية « ميتشجان » : « أن أكثر الناس تعرضاً للإصابة بالتباب المفاصل الروماتيزمي هم أولئك الذين يكظمون نوبات الغضب في أعماقهم .. الأمر الذي يعرضهم لهزات نفسية حادة .

وأن أفضل وسيلة لعلاج هذا المرض الوبيل تتلخص ف مساعدة المريض على التعبير

⁽¹⁾ يُذَكّرُ أن الإمام الرائرى ، الذى عاش قبل أكام من ألف سنة ، كان أول عالم ل تلويخ البشرية بدوك الأصول الفسية لمنا الرسم ، عندما قامر نباته وأقدم على تجربة علاجه على الملك ه المصور ٤ ملك نظرى .. فقد أمر بنصل الملك المريض إلى أحد الميدامات الهامة ... وهناك غمره بعض الجنام الماخن ، ثم وقف الإمام الرائزى بعيداً عن الملك ، وجعل يشتمه ويسه سياياً مقلحاً ، حتى تملكه النضب ، إلى حد أن الملك بعض على ركبيه ... عندلذ استيل الإمام الرائزى سكياً كان يهم بمهاجمة لللك ، وقد تردات شتاهه ...

وضيأة وقست المسجزة ، ووقف الملك عل قدميه وقد تملكه خوف شديد وغضب جلوف ، لكني يباجم الإمام الرازى ، فأطلق الرازى ساتيه للربح والملك يجرى ورامه بخفة الغزال .. وشفى الملك من مرضه العضال شفاة تلماً بفضل هذه الحيلة الجني كافقًا عليها الملك .

عن نوازعه العدوانية بطريقة مباشرة ، مما يمول دون كبتها ، وما يترتب على ذلك من شلل أو فقدان للحركة نتيجة تصلب المفاصل أو تورمها ، وخاصة مفصل الأصابع والرسفين والركبتين ه(١٠) .

بيولوجيا البناء⊕:

أنشىء فى مقاطمة و بافاريا ، الألمانية أحدث ممهد لتدريس علم جديد اسمه و بيولوجيا البناء » ..

ويقول عميد الممهد: إن السكن في المبانى الحديثة يؤدى إلى الإصابة بأمراض كثيرة ، منها الأرق ، والاضطرابات العصبية ، والتي يمكن أن تؤدى إلى أمراض مزمنة ، تتطور إلى أمراض سرطانية .

ويضيف : أن المهندسين الذين يصممون المبالى دون مراعاة للظروف البيئية المحيطة ، مثل الأطباء الذين يعالجون المرض دون البحث عن أسبابه .

وهذا العلم الجديد يهتم بكل ما يحيط بنا داخل المنازل العصرية ، من مواد طلاء ، وأسلاك كهربائية غير معزولة بدرجة كافية ، والأجهزة الحديثة وتراكمها داخل حجرات المنزل ، إلى جانب المواد الصناعية ، وتركيبات البناء نفسها ... كل هذا – ثبت علميًّا – أنه يؤدى إلى تعريض الإنسان إلى شحنات إشماعية تتجاوز الحد المسموح

وضع السريو له تأثير في الإصابة بالأرق:

أثبت فريق من العلماء الهنود .. أن وضع السرير فى حجرة النوم له تأثير كبير فى إصابة الإنسان بالأرق ، أو الأحلام المزعجة ، أو حتى تعرضه لبعض الأمراض ... وقد وجد العلماء أن من الأفضل أن ينام الشخص ورأسه متجه نحو الشرق ، حيث إن الحلل المضاطيسي الذى يحدث على الأرض يؤدى إلى وجود انعكاس فى التركيب الكهربائى

⁽١) مجلة العلم والإنيان – العدد الحاسس ١٩٧٦ .

 ⁽٢) باب أخبار تهمك – علة الشرقية – يناير ١٩٨١ (بتصرف) .

للمخ ، مما يؤدى للشعور بعدم الراحة أثناء النوم ... كما أشار الباحثون الصينيون إلى أن النوم الأصلح للشخص هو أن يتجه رأسه نحو الشمال⁽⁷⁾ .

العقول الإلكترونية مصدر للأمراض التفسية (١):

طرحت أخيرًا منظمة العمل الدولية التابعة للأمم المتحدة ورقة للمناقشة ، تؤكد أن استخدام الوحدات المستقبلة للمعلومات فى المكاتب التى تستخدم العقول الإلكترونية يؤدى إلى مجموعة من الأمراض النفسية والعصبية ، منها القلق ، والتوتر ، والإنهاك الجسدى ، فو الأسباب النفسية .

وكانت بعض الدراسات السابقة التى أجراها معهد العلوم العمالية بجامعة برلين الغربية قد أكنت أن الوحدات الطرفية المستقبلة للمعلومات على شاشات خضراء صغيرة ، تشبه الشاشات التليفزيونية ، تؤدى لتوتر العين الآدمية ، وآلام الظهر، والإرهاق العام ، إذا استخدمت هذه الوحدات لفترات طويلة .

والواقع أن قائمة الاتبامات ضد الشاشة الحضراء الصغيرة عليلة ، منها على سبيل المثال تقرير يوضح أن العاملين على تلك الشاشات في جريدتى « النيويورك تايمز » ، و تورنتوستار » عادة ما تصيب أعينهم المياه البيضاء . كما أن استخدام النساء لتلك الشاشات يسبب في تشوهات لأجتبن عند الولادة ، نتيجة لبعض الإشعاعات الصادرة منها ... غير أن الهيئة التنفيذية للصحة في يويطانيا ووزارة الصحة في كمنا قد أكدتا أن حجم الإشماعات الصادرة عن تلك الأجهزة هي أقل بكثير من القدر المسموح به دولياً .

وقد كان آخر اتهام في تلك السلسلة هو ما وجهه المؤتمر الدولى الخاص بموادث وأمراض العمل ، والذي تم عقده بالتعاون مع منظمة العمل الدولية ، بأنه يصيب العاملين على تلك الوحدات المستقبلة بحالة من فقدان الاحترام للمواتهم .

 ⁽١) يلاحظ أن قدماه للصريب قد سبقوا هؤلاء الطماء والباحثين في نظريتهم ، حيث إنهم كاثوا برون أن اتجحه الرأس للشمال يصمل على سبولة الدم في المنح أثناء الثموم .

⁽٢) عجلة البريد الإسلامي – عند (١٠ – ١٦ – ١٩٨٠) تقلأ عن صحيفة الأويزرفر الصادرة ال لتلذي.

وقد أكد المؤتمر اللمولى على أن هناك إهمالاً شديدًا للملاقة بين الممل على تلك الوحدات ، والأمراض الصناعية ، فضلا عن أن العاملين على تلك الأجهزة هم أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض من غيرهم الذين يعملون فى مكاتب تقليدية .. وتدعو ورقة المناقشة التي طرحها المؤتمر إلى المزيد من الاهتمام ، من جانب مؤسسات العمل التي تستخلم العقول الإلكترونية ، للتغلب على مشاكل الأمراض الناتجة عن الشاشة الحضراء الصغيرة ، وإلا ستتحول تكنولوجها المعلومات إلى مصدر ألم لمستخدميها ، بدلاً من أن تكون أداة مفيدة .

علاقة المهنة بسرطان النم(١):

وإن العاملين بالقرب من الحقول الكهربائية - والمفناطيسية القوية يتعرضون للإصابة بسرطان الدم أكثر من غيرهم ع .. هذا ما ثبت علميًّا من خلال نبوث قام بها عالم الأمراض الوبائية ، الدكتور و صموئيل ميلهام ع على ٢٩٨٠ رجل يعملون في ٢١٨ مهنة مختلفة ... فوجد - على سبيل المثال - أن عمال الألونيوم الذين يتعرضون لحقل مضاطيسي يتولد من تيار كهربائى يزيد على بطارية السيارة يتعرضون للوفاة بسرطان الدم ، فقد تبين أن الحقول المفاطيسية تلمب دورًا هامًّا فى تسبب تلك التغيرات التي تطرأ على كريات الدم ، وبالتالى الإصابة بالسرطان .

ومن أصحاب المهن التبي يكمن في طيات مهنتهم خطر الإصابة بسرطان الدم – الكهربائيون ، والعاملون في حقل تصليح الراديو والتليفزيون ، والعاملون في محطات القطارات الكهربائية ، وقطارات الأنفاق ، والعاملون في إدارة آلات العرض في دور السينا ومهندسو الكهرباء في المحطات العالية .

من يحلم أكثر ؟ :

ثبت أن انساء يحلمن أكثر من الرجال .. وأن الشخص ما بين العشرين والتلافين يحلم أكثر من الشخص بعد هذه السن .. وأن الشخص المقدم فى السن هو أقل الناس فيما يتصل بالأحلام .

⁽١) الجديد في العلم - الجلة العربية - أضبطس ١٩٨٤ (يتصرف) .

كما ثبت أن الشخص الأعمى يحلم ، وأن أحلامه تنحصر في حاسة اللمس وتعتمد عليها .. أما إذا حدث واشتملت أحلامه على إحساسات بصرية – وهذه الحالات تادرة الحدوث – فقى هذه الحالة تكون الأحلام على هيئة مرئيات غير محدودة المعالم .. وقد تكون نمائلة للكوايس .

أما بالنسبة للأطفال .. فقد تبين أنهم غير الكبار .. فهم ليسوا في حاجة إلى كت المشاعر والرغبات والأفكار والأمالي ، لذلك فإن أحلامهم تكون بسيطة صريحة ، وعفوية غير ممقدة ... وتدور في العادة حول الوالدين ، واللعب ، والهدايا ، والطعام .. وبعضها يتخذ صورة الحيوانات الخيفة التي تسبب لهم الفزع ، وتربد إيذاعهم ، والجرى خلفهم .

كما ثبت أن حوالى ٧٠٪ من مدة النوم يحلم أثنايها الناهم ... فالذى ينام عشر ساعات مثلاً يكون قد أمضى أثنايها ساعتين وهو يحلم ولا يشترط عندما يصحو الناهم ف الصباح أن يتذكر ما كان يحلم به طوال تلك المدة .

-وقد تبين أن أثناء فترة الحلم يتغير النشاط الكهربائى للمخ ، ويصبح مختلفاً عن نفس نشاطه أثناء النوم بدون أحلام ، ويظهر ذلك واضحاً على الشاشة التى يسجل عليها الرسام الكهربائى التغيرات التى تحدث للمخ^(١) .

الزوجة المطيعة أكثر الزوجات سعادة:

أكدت الدراسات العلمية أن الزوجة المطيعة هي أكثر الزوجات سعادة وأسرعهن وصولاً إلى قلب الرجل، ووصولاً لتحقيق رغباتها عن الزوجة المسيطرة أو المتجردة .

العقوبة لا تفيد!! :

أثبتت البحوث العلمية .. أن تنفيذ أحكام السجن على الشباب من الجنسين ، خاصة في مرحلة المراهقة ، يضر كثيرًا ولا يفيد ، نظرًا لنباين سن نولاء السجن ، واختلاف

(١) أثناء الدوم أو الإغناء بمدث تنبط نسى لمراكز للج الطبإ فتحرر الانقطلات الرأسية أن أهماق الملاشعور ، وتظهر على هيئة أحلام ، وعليه فإن الموصلات تسبب فهور أحلام الا تحفف أن شيء عما بمدث أثناء الدوم الطبعي .. كما أن لأدوية البنج تأثيرها المنبط للجهلز العصبي المركزى ، وبدأ المفعول بالتدويخ من أعلى إلى أسفل حتى مرحلة التخدير .

نوعياتهم ... فمن بينهم يمكون المذنب العربق الذي تعددت انحرافاته ، ولم يعد دخوله السجن أمرًا جديدًا في حياته ، فشل هذا الشخص يشكل خطرًا كبيرًا على الشاب المذنب لأول مرة ، والذي قد يمكون ذنبه عفويًا ، غير مقصود .. فيصطدم هذا الشاب عند دخوله السجن في كثير من الأحيان بناذج عربقة في الإجرام ، فيتراءى له أن السجن قد تحول إلى معهد إجرامي من اللرجة الأولى .. فيه يتلقى الصخار فنون الإجرام على يد المنحرفين الكبار ... والمؤسف - كما تين البحوث الاجتاعية - أنه قلما يستطيع على يد المنحرفين الكبار ... والمؤسف - كما تين البحوث الانجراق الذي يحيط به خلال أحد عربيه من الشباب أن يفلت من نسيج العنكبوت الانجراف الذي يحيط به خلال فرة عقوبه ، ومن ثم يتردى إلى عالم الجريمة والانعراف الاجتاعي ... فضلا عن التدهور الحلقي الذي يصيب كثيرًا من الشباب نتيجة لتفشى ظاهرة الشذوذ الجنسي في السجون ، وما يستخدم من عمليات إرهابية يمارسها الشواذ لقهر الصغار والاستجابة لهواهم وشذوذهم .

تألير الصداقة على الصحة(١) :

أثبتت الدراسات الطويلة المكتفة التي قام بها عالم النفس الأمريكي ٥ ليون أيسين يرج ٤ تأثير الصداقة على الصحة .

يقول ٥ د. ليون) الذي أجرى دراسته على ٤٧٢٥ شخصاً فى ولاية ٥ كاليفورنيا ٥ ، والتي استغرقت تسع سنوات : إن نسبة الوفيات ترتفع لدى الأشخاص الذين لا يسعون إلى تكوين صداقات ، أو الذين لديهم عدد محدود من الأصدقاء ، بل إنهم يكونون أكثر من غيرهم عرضة لأمراض القلب ، والسرطان ، والتوتر النفسي ، والشعور بالاكتفاب .

وتفادياً لذلك يوصى « د . ليون » بالاهتام بتكوين صداقات جديدة ومستمرة ، حتى يشجر الإنسان بأهمية الحياة ، والرغبة الدائمة فيها ، ومن ثم البعد عن كل ما يعرضه للأمراض التي تنتج أساساً عن الأزمات النفسية ، والتي تبدأ من الشعور بالوحدة والعزلة .

⁽١) عبر منشور عجلة الشرقية - سيمبع ١٩٨١ (يتصرف) .

الإجازة القصيرة أفضل من الإجازة الطويلة :

نصحت إحدى الدراسات الفرنسية المتخصصة أن تكون الإجازة التي تمنع للموظفين قصيرة وليست طويلة ، حيث إنه ثبت بالتجربة العلمية أن الإجازة الطويلة تؤدى إلى تقليل حماس الموظف أو العامل ، ويكون من الصعب عليه مواصلة عمله بعد الإجازة ... وعلى العكس من ذلك تكون الإجازة القصيرة فرصة للراحة وتجديد النشاط ، مما يدفع إلى الإتبال بهمة ونشاط على العمل فور الانتهاء من هذه الإجازة القصيرة .

• الجرى .. والهروب من المشاكل :

أثبتت أحدث الدراسات الطبية أن الجرى يشكل نوعاً من الهروب من المسئوليات التقليدية في الحياة ... وقد أجريت دراسة على ٤٠٠ من هواة الجرى في ولاية « بوسطن » الأمريكية ، وتم تقسيمهم إلى مجموعات ، طبقاً لإمكانية كل منهم في الجرى .

وقد أثبتت هذه الدراسة أنهم جميعاً يعانون من المشاكل والمستوليات ، وهم يجرون أكثر من ، ه ميلاً في الأصبوع ، ويواظيون على قراعة مجلة « الجرى » .. كما أنهم يتخذون زملاءهم فى الجرى كأصدقاء أساسيين ... وكثيرًا ما يصرحون بأن بعضهم يتخذون زمان بغير بأن تغييرًا ما قد حدث فى حياتهم منذ أن بلعوا تمارسة الجرى .

ويقول أحد علماء الاجتاع : إن الناس يرون أنفسهم فى الجرى أكثر نما يرون أنفسهم كمهندسين أو أطباء أو أية مهنة أخرى .

ويقول أحد الأطباء ك مدرسة ابن سينا ف نيويورك : إن بعض المتحسين للجرى قد يفعلون ذلك هروباً من العمل ، أو المسئوليات العائلية ، أو المشاكل التقليدية .. إنهم يعطون الجرى أولوية كبيرة ف حياتهم تتضاعل دونها كل الأشياء الأخرى ف الحياة(١).

⁽١) مِحَالَةُ الشَرْقِيَّةِ – ديسمبر ١٩٨٠ (يَعَمَرُ فَ) .

• المثنى يطيل العمر:

أكد الأطباء السوفيت بعد دراسات (١) مستفيضة أن رياضة المشى تساعد على تجنب الأمراض ، وإطالة العمر .. وأكدوا في توصيات نشريما مجلة و الصحة السوفينية أن على كل إنسان أن يمشى مالا يقل عن عشرة آلاف خطوة في اليوم ، إذا كان يريد المحافظة على صحته وحيويته لفترة طويلة .. وقد تأكد أن عدم الحركة يصيب العسلات بالضمور ، مما يؤدى إلى اختلال عمل القلب ، وبالتلل إلى ضعف الذاكرة والمناعة ، كا تفقد العظام عناصر مهمة في مكوناتها الكيميائية ... وأشار الأطباء السوفيت إلى أن هناك فرائد كثيرة للعشى لم تكتشف بعد .

الشباب العربى لا يقرأ !! :

أثبتت دراسة حول العلاقة بين الشباب العربي ووسائل الإعلام والثقلفة .. أن أغلبية الشباب العربي ، والذين تبلغ نستيم ٧٦٪ لا تقرآ الكتب دائماً .. وأن ذلك لا يعود إلى ارتفاع سعر الكتاب كما يتردد ، وإنما لعدم التعود على القراءة منذ الصفر ، وكراهية قراية الكتب ، وضيق الوقت .

وتكشف الدراسة أن الشباب العربي يكره الكتب الدراسية ، ويفضل عليها القصص والروايات ، والكتب الدينية ، والثقافية ، والعلمية ، وتؤكد الدراسة التي شملت شباباً من كافة المستويات الاقتصادية والاجتاعية والثقافية والمهنية - أن التليفزيون يحظى بنصيب الأسد ... وأن مشاهديه يزيد عددهم على أربعة أضعاف قراء الكتب ، وتمانية أمثال مشاهدى الحسينا ، وحوالي ضعف مشاهدى الفيديو ، وأكثر من ضعف المستمعين للمذياع .

وتذكر الدراسة أن معدل المشاهدة للتليفزيون لأغلية الشباب تتراوح ما بين صاحتين وثلاث ساحات يوميًّا ... وكما يثير الدهشة أن برامج الشباب تحظى بأقل اهتام من جانب الشباب ... تليها لى ضعف الاهتام البراهج التعليمية ، في حين تزيد النسبة بشكل

 ⁽¹⁾ تضميت تلك الدراسات إشارة إلى أن تلك الاستناجات جايت بعد فحص شخص تطوع بعدم الحركة لمدة سيمين يوماً.

ملحوظ ف مشاهدة المسلسلات والأفلام العربية ، ومباريات كرة القدم ، ثم للبراج الدينية .

ولا ينافس التليفزيون في نسبة المتعرضين له سوى الفيديو ، الذي يشاهده أكثر من نصف الشباب الذين تتاولتهم الدراسة ، برغم أن ٨٠٪ منهم لا يمكلون جهاز فيديو .. . ويعوض عدم امتلاكه للفيديو بمشاهدة أفلام الفيديو في النوادى ، والمقاهى ، أو للك الأصدقاء ، والجيرة من الشباب الذين الأصدقاء ، والجيران ، والمعارف .. وقد لوحظ أن نسبة كبيرة من الشباب الذين يشاهدون أفلام الفيديو لم تتحرج من ذكر أنها تشاهد أفلاماً بمنوعة!

أثر التليفزيون التعليمي :

أثبتت التجارب التى دامت عدة سنوات إمكان تدريس أى مادة عن طريق التليفزيون .. وأن المدارس الثانوية هى أكثر المدارس حاجة إلى الاستعانة بالتليفزيون ، وخاصة في دروس العلوم والرياضيات .

وقد تبين أن برامج التعليم بالتليفزيون تستحوذ على إعجاب الأطفال ، وتشدهم إليها ، إذا أحسن عرضها ، وأحكم إعدادها .

كما تبين ٥ أثر التليفزيون التعليمي ٥ على المشاهدين إلى حد مذهل ، حيث إن عرض الصور يجعلهم يتفظون بما يعرض عليهم ويثبته فى أذهاتهم ... بل إن هذه البرامج أدخلت الحماس إلى نفوسهم ، وأثارت المناقشة داخل الفصل وخارجه .

ومن الجدير بالذكر أن التليفزيون الأسترالى يذبع برامجه التعليمية ، التى تبدأ برياض الأطفال ، وتنتبر بالمرحلة الجامعية ، حيث يقدم برنامج ٩ جامعة الهواء ١٠٠٥.

• البرامج التليفزيونية بوضعها الراهن أكثر ملاءمة للأقل ذكاء:

ثبت من دراسة علمية<٢) أن البرامج التليفزيونية التعليمية بصورتها الراهنة تعتبر أكثر ملايمة وجذباً للأقل ذكاء ، فضلا عن التأثير المختمل الناتج من اعتهاد البرامج على الصور

⁽١) عصر التليفزيون وحضارة الصورة : عبد التعم حسن (يتصرف) .

⁽۲) الأثار النفسية والاجتماعية للتليفزيون: د. عبد الرحمن عيسوى.

الحسية المرثية بما هو أدعى إلى التأثير فى قليل الذكاء ، على حين أن مرتفعى الذكاء أكثر * قدرة على فهم واستيعاب الأمور المجردة ، والصور الذهنية والرمزية وهذا يدلل على مدى سطحية البرامج التعليمية المعروضة حاليًا .. الأمر الذى يدعو إلى تقييم ما يقدم على الشاشة لاستبعاد التافع الذى لا يجدى .

الكلاب تتأثر بشخصيات أصحابها(١):

تميل الكلاب إلى أن تستمد شخصيتها من شخصيات أصحابها ... هكذا يؤكد كبار الطلماء في سلوك الحيوان ... ويقول د . ليوستاند عميد كلية الطب البيطرى بجامعة ولاية واشنطن : إن هناك تفاعلاً حقيقيًّا بين الكلاب وأصحابها ، حيث يصبح الكلب انعكاماً لشخصية صاحبه .. فمثلاً إذا كان في الأسرة طفل نشيط ، يحب الكلب ويلاعيه كثيرًا ، فإن هذا الكلب يميل إلى أن يكون نشيطاً !

إن الكلاب لا تتأثر بشخصيات أصحابها فقط ، بل تتأثر بمزاجهم أيضاً !

ويقول د . ميشيل مكولوش أستاذ علم النفس بجامعة ولاية ٥ أوريجون ٤ : ليس هناك شك ف أن الناس يؤثرون ف شخصية الكلاب التي يقتنونها ، فلو أن صاحب الكلب كان قلقاً أو جباناً ، أو ذا مزاج عصبي ، فإن الكلب يكون كذلك .

النبات يرى ويسمع ويتذوق!

أكدت أحد الأبماث^(٢) في العالم أن النبات لا يمس فقط ، وإنما برى ، ويسمع ، ويلمس ، ويتذوق ، وبشم بمساسية فائقة ، كما أنه يستطيع أيضاً قراءة أفكار البشر !

ويقول العلماء: إنه فوق ذلك يفرح، ويخاف، ويضطرب عند اقتراب الشخص الذى أساء إليه يوماً مَا ... والدليل على ذلك أكده أحد علماء النبات بإجراء تجربة شائقة حول إحساس النبات بالجو المحيط به، فقد استخدم جهازًا يسمى

⁽١) مجلة الشرقية ~ يناير ١٩٨٢ .

⁽٢) من بحث مسور محله الشرقية – أبريل ١٩٨٢ .

و بوليجراف ٥ فقام بشيت قطيى الجهاز على سطحى ورقة سميكة من أوراق نبات الظل الموجودة فى حجرة مكتبه ، بواسطة رباط من المطاط ، ثم راح يسقى النبات بالماء وراح يتابع حركة المؤشر فى الجهاز ، وكانت المفاجأة ... لقد وجد العالم أن ذبذبة مؤشر الجهاز تطابق تماماً رسم الذبذبات على إنسان يشعر بإثارة عاطفية ناعمة ، ثما يؤكد أن النبات يستجيب لريه بالماء ، بما يفيد الرضا والسعادة .

والمكس من ذلك تماماً .. حين فكر العالم فى إيناء النبات – مجرد التفكير فقط دون الفعل – فقد هَمَّ بأن يشعل عود ثقاب ويقربه من ورقة النبات ، فوجد قفزة مفاجئة فى ذبذبات المؤشر ، مما يبين أن النبات استجاب لمجرد فكرة طرأت على عقل العالم بإيذائه ، مما يثبت أن النبات يتمتع بالقدرة على الإحساس والإدراك ، والاستجابة لأفكار الناس. ...

النباتات تحب وتكره أيضاً (١) :

أعلن فى الصين أن المحبة والكراهية ليستا وقفاً على الإنسان ، بل إن النباتات تشلوكه فهما ... فلقد برهن العلماء عن طريق تجاربهم أن البصل والجزر صديقان حميمان ، وأن رائحة كل منهما تستطيع طرد الحشرات الضارة بهما .

ويحب فول الصويا أن يعيش مع الحروع ، وتستطيع رائحة الحروع إبعاد الحنفساء التي تضر الفول

وتنمو الذرة الشامية والبازلاء بقوة إذا زرعتا فى نفس الحقل ... ورائحة العنب بإمكانها أن تصبح أشد عطرًا ، بفضل زراعة البنفسج معه .

وعلى المكس من ذلك تكون الكراهية بين بعض النباتات ، حتى إنها 3 تتحارب ع مع بعضها ، فيثلاً لا ينمو الكرناً والخردل معاً ، بل يموتان إذا زرعا في نفس البستان .. وكذلك الأمر عند ذراعة الكرنب والكرفس ، والخيار والشمام ، والحنطة السوداء ، والذرة الشامية ، والذرة العويجة ، والسمسم .

⁽١) الجُلة العربية و باب حياتك و الصادرة في ديسمبر ١٩٨٦ (بتصرف) .

وبرى العلماء أن دراسة المحبة والكراهية بين النباتات يمكنها أن ترشد الناس إلى التشجير المبرع، وتجميل البيئة، وتوزيع المزروعات بصورة مناسبة .

الجديد في الأمراض العقلية(١) :

أثبتت الدراسات العلمية أن الأمراض العقلية ما هي في الحقيقة إلا أمراض محسية يبو - كيميائية ... والدراسات الحلنيثة تدلل على أن علاج أى نوع من الجنون - خاصة انفصام الشخصية chizoptrenie - تقضى باستعمال مادة و الدوبامين Doparnice . .. إنها المادة التي كثيرًا ما تكون بعض الأدمفة حساسة جنًّا بالنسبة إليها .

وتعكف السلطات الفرنسية في أيامنا هذه ، على دراسة إمكانية إغلاق المصحات المقلية تدريجيًّا ، وقد تكون هذه السلطات المختصة متأثرة فعلاً بالتجارب الإيطالية في هذا المجال ، كل ذلك أدى إلى تقدم ملموس في الكشف عن أسرار الدماغ .

... وتصطنع مادة الدوبامين (DA) في هيولى الحلية العصبية ، بديًا من الحموضة الأمينية ، التي تقدمها الأغذية التي يتناولها الإنسان ، والتي تحملها الأوعية اللموية إلى الحلايا ، تلك الحلايا التي تقوم بعمل المرشح بين اللم وعصبونات اللماغ ، أي السد المانع بين اللم والمخ ، وتسمى هذه الحلايا بخلايا الوصل ، أو الحلايا الرابطة ، وهذه بدورها سوف تقدم إلى العصبون ذرات الحموض الأمينية ، التي هي أساس مادة والدوبامين » .

ومن هنا يجب أن نأحذ بعين الاعتبار الفذاء الذى يجلب معه كمية كافية من الحموض الأمينية اللازمة ، كما يجب أن نأخذ أيضاً بعين الاعتبار الكمية المتخلفة من ٥ الدوبامين ٥ .

ومما لأشك فيه أن المستقبل سيقوم بتزويدنا بمطومات أكثر أهمية فى هذا المجال ، اللدى يمكن من خلاله علاج الجنون ببعض المواد الكيميائية ، كما نعالج أية إصابة فى الكبد أو الكلية .

⁽١) باب طب وصحة الجلة العربية – يوليو ١٩٨٦ (بتصرف) .

.. الفصــل الســادس .. ما يــم الآباء ف عـالم الطـفولة

- اللعب غذاء الطفل الأسامي .
- الحرمان العاطفي للطفل يؤثر على نموه الجسدى :
 - الطفل الذي يضحك كثيرًا ينمو نموًا سليماً.
 - عالم يحذر من تناول الأطفال للفول المدمس.
 - الشاى يسبب الضعف لطفلك .
 - حل الحقائب المدرسية على الظهر له أضرار.
 - وموضوعات أخرى .

اللعب غذاء الطفل الأسامى:

ذكرت أحدث الدراسات النفسية أنه لو اهتم الآباء بلعب أطفالهم ، بنفس القدر من الاهتهام بفذائهم والعناية بهم لضمنوا لهم تطورًا صحيًّا أكبر ، حيث إن الطفل في حاجة إلى اللعب ، حتى وهو في شهوره الأولى ، لكى يتطور جسديًّا ونفسيًّا تطورًا سليماً .

وتضيف الدراسة: إن حاجة العلقل إلى اللعب والمداعبة لم تؤخذ بعد على محمل الاعتبار بصورة كافية ، فالآباء لا يهتمون كثيرًا بهذا الجانب ، ويلجئون إلى القيام بمهام أخرى في المنزل ، يعتقدون أنها أفيد من تضييع الوقت في اللعب مع الصغير ، فضلا عن ذلك فيعتبر اللعب هو الوسيلة التي يتعرف العلمل من خلالها إلى العالم الحارجي ، فعندما يلعب العلمل ببراءة أدوارًا معينة ، فهو يعد نفسه بذلك اللعب للأدوار الحقيقية على مسرح الحياة عندما يشب عوده ..

كما تبين أن اللعب يقوى صحة الطفل عندما يركض ويقفز ويقوم بحركات مختلفة تشمل كل بنيانه الجسدى ، ولذا توصى الدراسة بضرورة منح الطفل الوقت الكافي للعب ، ولاينبغى مقاطعته وإجباره على قطع لعبة يمارسها ويحبها ، طالما ليس فيها ضرر عليه(١).

الغناء الجماعي للأطفال يعالج الأمراض النفسية:

ذكرت آخر التقارير في علم النفس أن الغناء الجماعي للأطفال(٢) يعالج الأمراض النفسية ، وحالات العزلة والحجل ، ويضفى عليهم هدوء البال ، وشفافية النفس ،

⁽١) نتم إلى أن المركز الاتحادى للنوعية الصحية ، بالولايات المحلة الأمريكية ، قد أصدر كبياً حول هذا الوصوع ، يخل طيلاً عمليًا ، يوضع للآباء أصية لعب الطفل ، وضرورة تشجيعه ، وتشبيط أساليه ووسائله بما يكفل الطفل حمة وقائمه له .

 ⁽٢) يلاحظ أنه بوجد اهتهام كبير ق البلاد الأوربية بالناء الجماعي للأطفال ، فعلى سبيل المثال بوجد ف فرنسا
 ٥٠٠ فرقة موسيقية للأطفال .

فضلا عن أن الموسيقى تساعد على حل عقدة لسان الطفل ، وتقليل التوتر النفسى لديه ، ثما يتبح له فرصة عمل علاقات اجتماعية مع غيره من الأطفال ، كما تبين أن غناء الطفل يساعده على توسيع عضلات صدره ، ويساعده على التنفس بصورة أفضل ، إلى جانب تقوية عضلات الحنجرة .

الحرمان العاطفي للطفل يؤثر على نموه الجسدى :(١)

أثبتت الأبحاث التي أجراها فريق من العلماء الأمريكيين واستمرت عدة سنوات أن الحرمان العاطفي الذي يتعرض له الطفل من جانب الأب أو الأم يؤثر على اشجو الجسدي للأطفال ، وليس النقص الغذائي ، كما كان معتقدًا من قبل .

وقد أسفرت الدراسة التي تناولت عشرات الأطفال المحرومين من العطف عن إثبات أن نمو حجمهم يقصر بمعدل ٥٠٪ عن نمو الأطفال الطبيعين ... وأن هؤلاء الأطفال أنفسهم قد طالت قاماتهم بعد أن وضعوا في بيئة فيها عناية ورعاية .

هل للفذاء تأثير على السلوك العدواني ؟ :

توصل العلماء فى جامعة ولاية و كاليفورنيا إلى أن زيادة مادة السكر وراء السلوك العدوانى عند الأحداث والشباب .. وأن الإقلال من هذه المادة أدى إلى تحسن ملموس فى سلوكهم الاجتماعى .. وذلك عن إجراء بعض تجارب أجريت فى بعض السجون .

ويقول أحد(٢) الباحثين في علم الجريمة : إنه ثبت أن للغذاء تأثيرًا ملموساً على سلوك الفرد بشكل عام ... وأنه قد يكون للنقص في التغذية دور في السلوك العدوالي ، نجانب ما ذكر عن مادة السكر .

⁽١) نقلا عن صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٢/٥/١٨ (بتصرف) .

 ⁽٢) المالم الأمريكي و شوتهائر و الباحث المتخصص أن علم المبرعة .. (عن جملة آخر ساعة الصادرة أن
 ٢/٥١٩٨١) .

تأثير الضحك في نمو الأطفال :

أثبتت الدراسات التى قام بها علماء النفس الألمان أن الضحك – وخاصة من الأعماق – له أثر فعال فى نمو الطفل فى سدات عمره الأولى ... وأكد العلماء أن الضحك لا يقل أهمية عن الطعام .. وأن الطن كمدى يضحك كثيرًا ينمو نموًّا سليماً .

الأطفال يعانون من الأرق أيضاً(١):

أكد أحد علماء النفس فى الولايات المتحدة – مؤخرًا – بعد أبحاث طويلة أجراها على العديد من الأطفال ، أن الأطفال يعانون من الأرق ، مثلهم مثل الكبار ، فقد أسفرت الأبحاث عن أن الطفل ما بين السادسة أو السابعة يتأثر بوفاة الجد أو الجدة – مثلا – تأثرًا بالغاً مما يجعله يستيقظ من نومه فجأة ، ولا يستطيع مواصلة نومه .

وهذه الحالات تختلف عن حالات الكابوس التى يرى فيها الطفل حيواناً مفترساً أثناء نومه ، وربما استيقظ ، لذلك يجب على الأهل طرح الأستلة على الطفل لمعرفة حالته النفسية ، لأنه يكون في أغلب الأحيان كتوماً .

التليفزيون خطر على الأطفال :

أتبتت دراسة علمية حديثة أن إدمان الأطفال على مشاهدة التليفزيون يهدد أبصارهم وقدرتهم على التركيز ، كما قد يسبب لهم أمراضاً نفسية وجسمية عديدة ، حيث تؤثر الذبذبات المرئية على جهاز المنزال .

نشر أحد الأطّباء الفرنسيين بخناً عن علاقة الطفل بأمه ، استغرق ف وضعه عدة سنوات ، أثبت فيه أن الطفل يعرف أمه من رائحتها .. وأنه يقبل على الرضاعة من ثدى

⁽١) ياب عصر العلم؛ مجلة الشرقية – ديسمبر ١٩٨٢ (بتصرف) .

⁽٢) آفاق علمية ، الجلة العربية – أبريل ١٩٨٧ (يتصرف) .

⁽٣) أَفَاقَ عَلَمَةِ ، الجَلَّةِ العربيةِ – أَبْرِيلِ ١٩٨٧ (بتصرف) .

أمه ، لأنه يتعرف على رائحتها ، في حين ينفر أحياناً من الرضاعة من ثلث امرأة أخرى ، وذلك بعد أن قام بتجربة عن أطفال عمرهم يومان ، حين حمَّل أمهاتهم قطنة بين الثديين ، وقربها من أنف الرضيع أثناء بكاته ، فالذى كان يشم القطنة التي حملتها أمه كان يهدأ ويكف عن البكاء ، ويستمر في بكاته إذا كانت القطنة من امرأة غير أمه .

ويضيف البحث : أن الشم يمتلز عن الحواس الأخرى بأنه يتم في قسم معين من الدماغ ، وأنه يرافق عادة شعورًا ما ، ويقى في الذاكرة أكثر تما نتصور .

الحالة النفسية للطفل تبدأ من فترة الرضاعة(١):

ثبت علميًّا أن الجهاز العصبي يكون نموه الأساسي ف فترة الرضاعة ، فيصل المنز إلى ٧٥٪ من حجمه منذ سن سنتين من عمر الطفل ، ولذلك يتحدد الطفل العصبي من الطفل الهادئ من هذه السن .. ويتوقف ذلك على معاملة الأم لطفلها ، والاهتمام الذي تمنحه إياه ، والوقت والطريقة التي تحمله بها ، فالأم – مثلا – التي تأخذ الطفل في صدرها يجها ابنها ويتعلق بها أكثر من غيرها .. وأنه عندما تتكرر مرات الرضاعة تتكرر معها رؤية وجه الأم الهادئ الطباع والمزاج ليتحول طفلها العصبي المزاج في فترة قليلة إلى طفل هادئ الطباع والمزاج .

عالم يحذر من تناول الأطفال للفول المدمس؟:

أكد د . محمد عزت أستاذ أمراض الدم والتحاليل بجامعة الأزهر ، على وجود علاقة وثيقة بين تناول الفول المدمس والإصابة بأمراض الأنيميا عند الأطفال .

فقد ذكر فى دراسته العلمية الحديثة أن الأطفال الذكور أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا من الإناث ... وأن سكان دول منطقة الشرق الأوسط أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا من باقى سكان العالم ، وأن العامل الوراثى من أهم الأسباب التى تؤثر فى ذلك .

⁽١) صحيفة الأمرام ١٩٨٢/٢/١١ (يتصرف).

⁽٢) عِلقَالُمُورَ ، ١٩٨٧/١١/٢٧ (يَصَرَفَ) .

وأكد أنه بمجرد تناول الطقل لكمية قليلة من الفول يحدث له شحوب مفاجىء ، مع انخفاض شديد فى الضغط ، وصرعة فى النيض والتنفس ، مع إحساسه بالعرق البارد وربما تنتابه صدمة عصبية نتيجة التحلل المفاجىء لكرات الدم الحمراء ، مما يستدعى معها إجراء عملية نقل دم عاجل .

وحذر العالم المصرى من عدم تدرج الأم في إعطاء الطفل غذاءه مع الفول المدمس مدة قائلاً:

و إنه يمكن الشفاء من الأنيميا التحليلية الناتجة من تناول الفول بمنع تناوله ،
 والاستمرار في العلاج بالعقاقير الطبية ، ومع تقدم الطفل في السن حتى سن البلوغ » .

الشاي يسبب الضعف لطفلك(۱):

حذرت دراسة علمية نشرت مؤخرًا فى لندن من إعطاء الشاى للأطفال فى سن مبكرة ، كجزء من غذائهم اليومى ، لأنه يساعد على إصابتهم بحالة فقر الدم نتيجة لنقص الحديد فى الجسم .

كشفت الدراسة التى أُجريت على ١٩٢٦ طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين الستة أشهر والعام ، أن المواظبة على تناول الشلى تؤدى إلى عجز الجسم عن امتصاص عنصر الحديد من الغذاء ... وهو سبب رئيسي لفقر الدم ، بعد أن تبين أن هناك علاقة وثيقة بين تناول الشاى والأنيميا المتسببة عن نقص الحديد .

وتنصح الدراسة بعدم إعطاء الشاى للأطفال الصغار ... وفي حالة الاضطرار لإعطاء الشاي يفضل أن يكون قبل تناول الوجبات بعدة ساعات ، أو بعدها بساعة على الأقل

نبات القرع يفيد الأطفال أكثر:

أثبتت التجارب التي أجراها خبراء التغذية في أحد معاهد ألمانيا ، أن نبات القرع بجميع أنواعه ينشط خلايا المخ ... وأن له فاعلية كبيرة في تقوية الذاكرة .

⁽١) صحيفة الأعبار الصادرة في ١٩٨٦/١٢/١٩ .

وينصح الحبراء الألمان جميع الأمهات أن يقدمن هذا الغذاء لأطفالهن في سن مبكرة ، ولاسيما الأطفال الذين يصابون بعدم التركيز .

النظام الغذائي يؤثر في تقويم أخلاق التلاميذ وقدرتهم على التحصيل:

أثبتت دراسة أجريت فى الولايات المتحدة الأمريكية أن النظام الغذائى السليم يؤثر ف تقويم أخلاق التلاميذ ، ورفع نسبة تحصيلهم الدراسى بقدر كبير .

ويوضح ٥ د. الكسندر شومي ٥ - مدير المهد الأمريكي للأبحاث الاجتماعية - في دراسته التي استغرقت أربع سنوات ، أن حذف السكر والمواد الحافظة غير الضرورية ، والهواد الصناعية المضافة الأخرى ، من غذاء تلاميذ المدارس ، أدى ذلك إلى ارتفاع ملحوظ في المقدرة على التحصيل والاستيعاب ، بدرجة لم تشهدها المدارس الأمريكية من قبل .

وأوضحت الدراسة أن معدل التحصيل الدراسى للتلاميذ قبل تغيير النظام الغذائى كان منخفضاً .. ولكن خلال تغيير النظام الغذائى شهدت المدارس فى نيويورك ارتفاعاً ملحوظاً فى درجة التحصيل ، أكبر نما كانت عليه من قبل .

وتؤكد الدراسة الأمريكية أن الطعام الذي نتلوله لا يتحمل فقط مسئولية التأثير سلباً أو إيجاباً على الصحة المعام ... فتتاول بعض الأطعمة في أماكن وأوقات محددة قد يدفع ووقت تناول ذلك الطعام ... فتتاول بعض الأطعمة في أماكن وأوقات محددة قد يدفع إلى الإثارة ، أو الهدوء ، أو النشاط ، أو الاسترخاء ، أو النوم .. فشريحة اللحم التي نتلولها في وجبة العشاء قد تمنع من استغراق في النوم العميق ، لأن البروتين قد يسبب الأرق .. كما أوضحت الدراسة مدى تأثر كيمياء المنح الحيوية بأنواع الأطعمة .. فتناول الأموا الغني بالبروتينات يجمل الشخص متنباً ، ونشطاً ، وفعالاً ، خاصة إذا ما تناول أيضاً نوعاً من المشروبات الغنية بالكافين : القهوة ، والشاى ، أو الكولا .. كذا فإن حين أن وجبة العشاء يجب أن تحتوى على كمية أقل من البروتينات ، وكمية أكبر من المواد الكربونية .

• علاج جديد لفتح شهية الأطفال:

توصلت الدواتر الصحية والأبحاث العلمية بمقاطعة ٥ انهوى ٥ الصينية إلى بحث وتركيب دواء جديد ، يحتوى على مادة الزنك ، يمكنه زيادة شهية الأطفال الذين ينقصهم الزنك نما يقوى أجسامهم .

وقد أثبتت التجارب الطبية فعالية الدواء الجديد الواضح فى تقوية أجسام الأطفال ، حيث تناوله أكثر من مائتى طفل كانوا يعانون من نقص فى مادة الزنك .

وقد زادت شهية ووزن الجسم لدى ثمانين بالمائة منهم ، كما زادت لديهم المناعة ضد الزكام .

علاج الشلل باستخدام نقل شحنة (الحيوية والقوة) :

بدأ الأطباء الصينيون فى العودة مرة أخرى إلى استخدام طريقة العلاج القديمة ، والمعروفة باسم 8 شحنة الحيوية ، ... وتعتمد هذه الطريقة على مهارة الطبيب فى نقل شحنة من الحيوية والقوة للمريض ، فى علاج بعض الأمراض .

وقد أتبتت الأبحاث التى قام بها العلماء فى الصين أن هذه الطريقة ساعدت على شفاء يعض أمراض الشلل ، والأمراض العصبية ، وصعوبة الحركة ... ويطلق على هذه الطريقة التقليدية فى العلاج طريقة و كيكونج a .

الشمس ضرورية للطفل:

ثبت علميًا أن الشمس ضرورية جدًّا لبناء جسم الطفل ، فتعرض الطفل لأشعة الشمس يساعد على تكوين عظامه وتقويتها .. وذلك لأن الأشعة فوق البنفسجية والتى ترسلها الشمس تحول بعض الدهنيات الموجودة تحت جلد الطفل إلى فيتامين د د ، ... وهذا الفيتامين أساس هام فى نمو وقوة عظام الطفل ، وبذلك فأشعة الشمس تمنع مرض لين السظام عند الأطفال المتعرضين لها .

هذا ، ويعتبر عمر الطفل من ستة أشهر إلى سنتين هي الفترة المهمة التي يجب أن ١٩٣٧ يتعرض فيها الطفل بكثرة إلى أشعة الشمس ، لتفادى إصابته بمرض لين العظام ، والذى يحدث فى صورة تقوس الساقين ، وعدم قدرة الطفل على المشى ، مع حدوث بعض البروزات ، والاختلال فى شكل القفص الصدرى .

● حل الحقائب المدرسية على الظهر:

حذر طبيب فرنسى من العواقب الوخيمة التى تصيب الأطفال الذين يجملون حقائبهم المدرسية على ظهورهم ، وعلى الأخص إذا كانت مملوءة بالكتب ، حيث أكد على أن الحقائب الثقيلة تؤثر على العمود الفقرى .. وبالتالى على استقامة ظهور الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٣ سنة .

وينصح أولياء الأمور بضرورة تنبيه أطفالهم إلى ذلك ، وتخفيف ما يمكن تخفيفه من الكتب بقدر الإمكان ، وحثهم على حمل حقائبهم بأيديهم بدلاً من وضعها على ظهورهم(١).

البنت تنضج عقليًا ونفسيًا قبل الولد(١):

أوضحت دراسات علمية حديمة أن البنت تبلغ النضج المقلى والنفسى قبل الولد ... وهن ليست مبنية على وهذه الحقيقة توصلت إليها العالمة الفرنسية و بيانكازازو ٥ .. وهي ليست مبنية على افغراضات ، كمراقبة نمو الأطفال ظاهريًّا كما يحدث عادة ، بل هي مبنية على دراسات ميدانية ، استغرقت عشرين عاماً ، وافقت خلالها و بيانكازازو ٥ عددًا من الأطفال منذ الولادة حتى بلوغ مرحلة المراهقة ، وخرجت بحقائق لا تقبل جدالاً .

وتؤكد العالمة المتخصصة فى علم الطفل والأحداث ، أن هذه الدراسات التى أجرتها فى المدارس الفرنسية على امتداد عشرين عاماً ، أثبتت لها أن الإناث يحقفن نتائج دراسية أفضل من الذكور ، وذلك لأن البنت أكثر استقرارًا وتركيزًا من الصبى ، لا أكثر

⁽١) صحيقة الأهرام الصادرة في ١٩٨٥/١٠/١١ (يصرف).

 ⁽٣) من السلم به علميًّا أن البنت تبلغ قبل الولد ، وتضيع جسمانيًّا قبله .. ولذا تم نشر إلى ذلك ، لكونها حقيقة
 - عليمة قديمة ، وللذى يعينا الحقائق الطمية الحديثة ... من هنا أوم الدويه .

ذكائي .. فلللاحظ أن البنت تكون هادئة ومتنبة لكل ما يجرى حوها ، سواء في المدرسة أو في البيت ، ففي المدرسة تتابع الشرح ، في حين يكون الصبي أكثر شرودًا ... ويؤكد أكثر من عالم أن الفارق في الوعى بين الولد والبنت يظهر بعد خمسة أو ستة أشهر من الولادة ... ذلك أن البنت تبلأ بتحريك أناملها بصورة صحيحة عندما تلتقط الأشياء الموجودة حولها ، في حين يكون الولد أبطأ وغير قادر على ضبط حركاته وردود أفعاله ، كما يمكن استنتاج نفس الشيء بمراقبة نظرات الأطفال ، فالبنت تبدأ من السن المشار إليها بمتابعة ما يمر أمام عينيها ، في حين يكون العمبي أقل تنبأ لما يدور حوله ، فضلاً عن أن البنت تنطق بالكلام وتعلم الكتابة قبل الولد .

والمثير للاهتهام حقًا هو إحدى الإحصائيات الصادرة عن وزارة التربية الفرنسية ، التي تؤكد أن الإناث أكثر تفوقًا من الذكور فى الرياضيات ، وهذا ما يخالف الاعتقاد الشائع بين الناس !

لكن هذه التنيجة شبه الحاسمة ، التي تؤكد أن البنت أكثر وعياً وإدراكاً من الصبي ، ترجع إلى نظرية تركز على الاختلاف الفسيولوجي بين البنت والصبي .. وهو اختلاف يشمل تكوين الجهاز العصبي ، ومدى التناسق الذي يتحكم بعلاقاته مع القدرة على المشي والنطق وغير ذلك من وظائف ... ويذهب بعض الأطباء الأمريكيين إلى أبعد من ذلك ، فيزعمون أن خ الأنثى يكون أكثر تطورًا من خ الذكر ، على الأقل ف مراحل الهو الأولى !

غير أن كفة الميزان تميل نحو الصبى عندما تتعلق المقارنات بالقدرات الإبداعية والحلاقة ، إذ يكفى النظر إلى الصبى عندما يكون مستخرقاً ف اللعب ، فهو بخلاف البنت ، يقلب و اللعبة ، ويكتشف كل وجوهها ... يضاف إلى ذلك أن عددًا من المحدين لا يعترف بوجود فارق فكرى بين البنت والولد ، ويعتبر أن المستوى يختلف باختلاف المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الطفل وأسلوب تربيته .

وق هذا المجال ينصح علماء النفس الأهل بالخرص على تغذية القدرات الذهنية لدى أطفالهم ، إناثاً كانوا أم ذكورًا ، وذلك بتشجيعهم على الانصراف إلى الألعاب التربوية ١٩٩٩ التى تنمى الفكر ، وتشحذ الإدراك ، والتحدث إليهم فى الأمور المهمة بقدر الإمكان ، والحرص على الاستماع إلى ما يريد الأطفال قوله .

زيادة كمية الماء تضر بالمواليد(١):

أثبتت الأبحاث العلمية أن الإفراط فى تناول المواليد للماء بؤدى إلى التشنجات والبكاء ، وقد ينجم ذلك عن زيادة معلل الماء فى الرضاعة ... وقد يؤدى ذلك أحياناً إلى حالة خطيرة تدعى السكر بالماء ف فتنضخ خلايا الجسم ، وتضطرب عملية الأيض Metabolism (العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما ودثورها ، وبخاصة التغيرات الكيميائية فى الحلايا الحية ، التى بها تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات والأنشطة الحيوية ، والتى بها تمثل المدرد منها) .

ومن ملامح هذه الحالة التقيؤ والبكاء، والإسهال، والضعف، والتشنج، والغنيان.

(i): فيتامين و أ ، يقلل من وقيات الأطفال : (ii)

ذكرت إحدى الأبحاث العلمية فى جامعة و جون هوبكنز ، أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين و أ ، مرتين سنويًّا ، قد يكون فعالاً لمقاومة عدد من الأمراض التى تنسبب فى وفاة ربع عدد الأطفال الذين يموتون فى الدول النامية .

وأشارت دراسة أجريت فى إندونيسيا لمدة سنة ، أن الأطفال الذين يتناولون فيتامين « أ » يقل احتمال وفاتهم بنسبة الثلث عن الذين لايتناولون ذلك ... ونصح البحث بعدم تناول الفيتامين بشكل أقراض ، بل مباشرة من الخضراوات ذات الأوراق الحضراء .

 ⁽١) ياب العلم والحياة ، عبلة الأمة -- مارس ١٩٨١ ...
 (٢) ياب العلم والحياة ، عبلة الأمة -- غيراي ١٩٨٥ ...

^{. .}

الطفل المصرى أكثر ذكاء:

ثبت من اختبارات الذكاء التى أجرتها الأمم(١٠ المتحدة على سنة آلاف طفل من سنين دولة ... أن الطفل المصرى فى الفئة الأولى من حيث الذكاء والقدرة على الاستيعاب ... ويدخل معه فى نفس الفئة الطفل الألمالى الغربي ، والكندى ... لكن الطفل المصرى يضوق عليهما بقدرته على المواجهة وتحمل المسئولية(١٠) .

• ماذا تعنى زيادة وزن الطفل؟ :

ثبت علميًّا أن زيادة وزن الطفل فى السنة الأولى من عمره تعنى زيادة عدد الخلايا الحازنة للدهون فى جسمه .. وأن هناك خطورة فى ذلك ، حيث تبين أن هذه الخلايا تظل فى الجسم مدى الحياة ، ولايمكن إنقاص عددها بعد ذلك ... ونظل فى حالة نهم مستمر لاختزان الدهون كلها كلما أتبحت الفرصة ... وهذا يعنى أن الأم التى تعمل على زيادة وزن طفلها فى سنوات عمره الأولى — وبالذات فى العام الأولى — فإنها تحكم عليه بالبدانة طول حياته ؟؟ .

ماذا يعنى مشاهدة الطفل للتليفزيون ؟ :

ثبت أن الأطفال الذين يقضون مع جهاز التليفزيون مدة طويلة يتعلمون أقل من نظرائهم الذين يقللون من ساعات المشاهدة ، ويتجهون إلى وسائل أكثر فاعلية ف اكتساب المعرفة ... وتفسير هذا أن مشاهدة التليفزيون لمدة طويلة أثناء السنوات الأولى للدراسة يصرف انتباههم بعيدًا عن التعلم ، ويضعف بالتالي مستواهم العلمي، ''

⁽١) من تقرير للنظمة و اليونيسيف و عن الطفولة عام ١٩٧٤ .

⁽٢) هذه التيجة توصلت إليا دراسات هيئة عالمية عليدة ، ونشرتها عجلة صباح الحير الصادرة ل ١٩٧٦/١/١٥٠ .

⁽٣) من بحث طبى نشر ل علية صِباح المهر ف عددها الصادر ف ه/١٩٨٤/٤٠ .

 ⁽³⁾ التليفزيون وأثره في حياة الأطفال : ويلبور شيكرام وأعربت .



المجال الفسيولوجي ... والنسائي

- الفصل السابع: نتائج علمية تهم الأزواج.
 - الفصل الثامن: نسائيات.

الفصـــل الســـابــع نتائج علمية تهم الأزواج

- اعتزال النساء في الحيض ضرورة .
- مهبل المرأة يمتص مادة معينة في السائل المنوى .
- تأجيل الإنجاب في سنوات الزواج الأولى خطر .
 - حامات الشمس منشطة للقدرة الجنسية.
 - الرجل مسئول عن ٥٤٪ من حالات العقم.
 - التأثير الجانبي لأقراص منع الحمل .
 - أخطار الرضاعة الصناعية .
 - الرضاعة لاتؤدى إلى تهدل الثدى.
 - وموضوعات أخرى .

ضرورة اعتزال النساء في المحيض :

أثبت العلم الحديث الحكمة في قوله تعالى ﴿ وَعَسَالُومَكَ عَنِ الصَّحِيعَوِ ، قُلُ هُوَ اللَّمَةَ وَلَا اللَّمَاءَ فِي الصَّحِيعَوِ وَلاَعَقْرَبُوهُنْ حَتَّى يَطْهُونَ ﴾ (أ) ... وذلك من خلال البحوث العلمية التي أظهرت تتاجها أن عضو التأنيت يتمتع بوسط حمضى ، وذلك لأن المهبل يحتوى على و أورجانيزمات ، بكيرية عضوية تحمر و الجليو كوجين ، إلى حمض اللبن ، فنجعل عنويات المهبل ذات وسط حمضى ، وهذا الوسط له أحمية وفائلة كبرى في مقلومة العديد من الجرائم التي تهاجم الجسم ، فالمهبل بمحتوياته الحمضية يتمتع بمقاومة طبيعة ، ولكن وقت المحيض ، وبسبب نزول اللم الكيف ، فإن الوسط الحامضي يصبح متعادلاً ، وبهذا لايستطيع مقلومة الجرائم الضارة ، ويكون وسيطاً في نقل الجرائم من الرحل للمرأة والعكس ، حيث يكون عنق الرحم مفتوحاً يسمح بدعول الجرائم المقاد .

كما تبين أنه خلال فترة الحيض يتساقط الغشاء المخاطى للرحم، ويصبح تجويفه عارياً وأكثر عرضة للالتهابات العنيفة، هذا إذا تعرض لأى سبب من الأسباب التي تؤدى إلى حلوث الالتهاب، حيث تزداد حساسية جدار المهبل خلال تلك الفترة، ويكون الجماع حيثة مؤلماً .. فضلا عن أنّ اللقاء الجنسى وقعا يسبب احتقاناً شديدًا بالحوض، وهذا يؤدى إلى الزدياد دم الحيض ونزوله في شبه نزيف.

وصدق الله تعالى إذ يقول : ﴿ فَاعْتَوْلُوا النَّسَاءَ فِى الْمَجِيعْرِ وَلاَتَفْرِبُوهُنَّ خَتَّى يَطْهُرُنَ ، فإذَا تطهُرْنَ فَأَتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ الله ، إِنَّ الله يُعبُّ الثُّوابِينَ وَيُعِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾

⁽١) سورة البقرة – الآية ٣٣٢ .

مهبل المرأة يحص مادة معينة في السائل الموى :

أثبتت الأبحاث الطبية أن المرأة تمتص مادة معينة موجودة فى السائل المنوى ، كما تمتص يعض المواد الجيوية الأخرى التى لم تزل مجهولة ، وذلك بواسطة جدران مهبلها ، خلال نصف ساعة فقط ... وتجول هذه المواد فى الدم لتطرح وتخرج مع هواء التنفس ، الزفيرى ، ومع البول .

وقد ثبت للفاحصين الملتقين أن هذه الرائحة تبقى فوّاحة ... وأن الحواء الزفيرى للمرأة يظل مليعاً بهذه الرائحة مدة ساعة أو ساعتين ... وهذا يؤيد أن المرأة تضطرب جلًا وتصاب بالضيق والضجر لدى استمرارها على استعمال موانع الحمل كالكبوت ، أو العرل ، أو ماشابه ذلك .. لأن الأعضاء التناسلية تكون بحائة احتقان وجيج شديدين .. وأن انصباب السائل المنوى يخفف من هذا التوتر والاحتقان ، وينشر السكينة والهدوء على المرأة فيزول الكابوس عن صدرها .. وبدونه تبقى متوترة عصبية تبكى لأثفة الأسباب ، ولاتشعر بالراحة والطمأنينة ، لتفجر بركانها الجنسى ، وعدم ارتها الارتهاء الكالى ... (١) .

من هنا ، يفسر هذا ماللاتصال الجنسي الطبيعي من تأثير مُقوِّ في النساء

تأجيل الإنجاب في سنوات الزواج الأولى خطر :

ثبت علميًّا أن منع الإنجاب ف السنوات الأولى للزواج بأية وسيلة من الوسائل قد يؤدى إلى أضرار كثيرة ، من أبرزها أنه يصيب المرأة بالعقم في معظم الأحيان .

وهذا العقم – كم يقول الأطباء الأمريكيون – ينتج عن انسداد القنوات الموصلة بين الرحم والمبيضين نتيجة لالتصاق الحلايا الناتجة عن تفتت جدار الرحم بعضها البعض ، أو تكوين حويصلات بها ... وسلوك الحلايا على هذا النحو سره تأجيل الإعجاب في السنوات الأولى من الزواج .

وقد تبين أن معظم النساء اللاتى يتنَاوَّلَنَ حبوب منع الحمل بعد الامتناع عن استخدامها يظل التبويض لديهن ف حالة كسل لمدة سنة أو أقل ، فتتوتر المرأة نفسيًّا ،

⁽١) الجنس ل حياتنا : د . محمد على قرقى (بتصرف) .

ويؤدى هذا التوتر إلى رفض الجسم للحمل ، خاصة إذا كانت المرأة عروساً جديدة .. ولذا يجب على الووجة ألا تستخدم الحبوب فى بداية حياميا الزوجية .

كما تبين أن منع الإنجاب باستخدام اللولب ف. بداية الحياة الزوجية ، وقبل حدوث إنجاب ، قد يؤدى إلى إصابة الزوجة بالتبابات شديدة ، وتقرحات تسد الأنابيب المرصلة للرحم ، وبالتالي تصاب بالعقم اللهم . (١) .

• حامات الشمس منشطة للقدرة الجسية:

تقول دراسة علمية: إن حمامات الشمس التي تؤخذ عادة على الشواطيء منشطة للقدرة الجنسية لأكثر من سبب:

 الحرارة التي تنشرها أشعة الشمس تنشط الدورة الدموية ، وتزيد من سرعة جريان الدماء في العروق ، وهذا يعكس نشاطاً على كافة وظائف الجسم ، وفي مقدمتها الوظائف التناسلية .

الاسترخاء الجسدى يخلق في صاحبه حالة نفسية هادئة مطعئنة ، تساهد على
 استرداد قواه المُبَدَّدَة ، ويساعد الذهن على أن يطوف حول الحب والجنس والجمال .
 أن تغلغل أشعة الشمس في مسام الجسم الذي يقى أيامه مجوياً عنها بالملابس فو

والله صبحية كثيرة ، وفي طليعتها تنشيط الحلايا ، وتجديد شباب الهرمونات تحت فعل الأشعة فوق البنفسجية ، وتحت الحمراء .

 من الطبيعي أن تكون و البلاجات و غاصة بالأجساد الأنثرية شبة العارية ، ولابد أن يكون فيها أجسام مثيرة تخلق ف الذهن خيالات وصورًا تعمل فى تنبيه كوامن الاشتهاء والرغبة الجنسية?? .

ولكن فى تقرير أحد الباحثين الأمريكيين أن الحرارة الزائدة بصفة عامة تقلل من خصوبة الزجل وقدرته على الإنجاب ... والحمامات الساخنة – على اختلافها – ف

⁽١) من بحث منشور يعنوان و لاتؤجل إنجاب اليوم إلى الند ۽ بمجلة الشرقية – ديسمبر ١٩٨١ .

مفدمة الأشياء التي يبغى أن يتجنبها الذين يرغبون في الإنجاب ... كذلك ينصحهم التقرير بأن يتعدوا عن الملابس القاتمة التي تحص حرارة الشمس لا والضيقة ، والمصنوعة من نسيج يسبب ارتفاعاً زائلًا في حرارة الجسم .

الحان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان:

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة .. أن الحتان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان الذي يكثر بين الشعوب التي لاتوجب شرائعهم الدينية الحتان .

كما ثبت أنه كلما أسرعنا فى ختان الطفل أمكننا تجنيبه الإصابة بسلس البول الليلى .. وأن كثيرًا من الأطفال ييولون فى فراشهم ليلًا بسبب انعكاس عصبى مصدره الفلفة .

وتبين أنه بالحتان يتخلص المرء من خطر انحياس الحشفة أثناء التمدد ، فضلا عن أن للختان تأثيرًا غير مباشر على القوة الجنسية ، حيث تبين من إحصائيات لبعض المعاهد العلمية أن المحتونين تطول مدة الجماع لديهم قبل القلف أكثر من غير المحتونين ، لذلك فهم أكثرًا استمتاعاً باللَّذة ، وأكثر إمتاعاً لزوجاتهم وإرضاء لهن (١) . . وفي هذا الصدد يقول « فهلن جراى » :

إن هدف الحتان الأصلى هو – على الأرجح – إطالة مدة الجماع ، إذ أن طرف العنبو المحتون بيحاج إلى وقت أطول من العضو غير المحتون ليبلغ ذروة التهيج ، (°).

• خمان البنات ٠:

نشرت إحدى المجلات العلمية بهذاً طبيًّا قام به مجموعة من الأطباء الفرنسيين والبلجيكيين، يؤكد على سلامة حتان البنات، حيث إنه بهذب كثيرًا من شطحات

⁽۱) حیاتنا الجنسیة ، د . صبری القبالی (بتصرف) .

⁽٣) ق تصورتا أن هدف الحتلال بس عصوراً ال الجانب الجنسي كما زهم ٥ فهلن جراى ٥ . وإنما إلا عبدارات النظافة ، والذي من أجله سميت ال العرف العلمي ٥ بالطهارة ٥ ، فضلا عن تجنب الإصابة بأمراض جلدية أو سرطانية تتيجة تراكم الميكروبات ال القلفة المتخرشة ، وغير دلك من أسباب الابتسع الجمال اسردها .

 ⁽٣) من بحث منشور 8 الحفان بين الشرائع السماوية والعلم الحديث ، للدكتور أبو الفتح شرف الدين حجارى ٤ ،
 الحجلة العربية - سيتمبر ١٩٨٧ .

لجنس ، لاسيما عند المراهقات .. وأن المرأة التي تعرض عن الحتان تعيش حالة عصبية حادة المزاج ، وصدق رسول الله عص عندما قال عن الحتان : « الحتان طهارة للرجال ، مكرمة للنساء .

الإباحية أكبر أسباب العقم():

ثبت علميًّا ارتفاع نسبة عدم الإخصاب أو العقم عند النساء اللاقى تمودن على الحرية الزائدة فى ممارسة الجنس ، دون وازع من خُلُق أو دين ، كما هو حادث بالنسبة للفتيات الأمريكيات والأوربيات .. وبناء على دراسات إحصائية تمت مؤخرًا فى أمريكا فإن حالة العقم تحدث فى النساء المتروجات اللاقى تتراوح أعمارهن مابين ٢٠ و ٢٤ عاماً ، وهى السن التي تشكل أعلى مرحلة فى خصوبة المرأة ، ومع ذلك فقد ارتفعت نسبة العقم بين هؤلاء النساء إلى ٧٧٪ مابين عام ١٩٦٥ وعام ١٩٨٧ .. ومن هنا يؤكد الأطباء الغربيون على أن الإباحية فى بلادهم هى أكبر أسباب العقم ، حيث إن ذلك يؤدى إلى مرض التباب الحوض فى المرأة ، والذى يؤدى إلى انسداد فناة فالوب ، ويؤثر على عمل مرض التباب الحوض فى المرأة ، والذى يؤدى إلى انسداد فناة فالوب ، ويؤثر على عمل المبايض والأرحام بوجه خاص ، بما يمنع مرور البويضة إليها نتيجة ذلك الالتهاب من جراء الإصابة بمرض السيلان ، أو غيره من الأمراض التى قد تصل إلى حدوث أورام ليفية فى الرحم .

الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم :

أثبتت التجارب أن الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم") .. وأن القدرة على الإخصاب لاتكون متوافقة مع القوة والقابلية الجنسية أبدًا .. بل ربما كان العكس أقرب إلى الصحيح في حالات كثيرة .

ومن هنا كان من الضرورى نصح الزوج بالاستراحة علـة أيام قبل اتصال جنسى يُرادُ له أن يكون مخصباً .. فكثيراً مايجدث أن يصاب أزواج كبيمون بالعقم ، لأن حرارة

⁽١) من بحث منشور في باب طب وصحة د بالجلة البرية - ديسمر ١٩٨٥ (بتصرف) .

 ⁽٢) لنا لايد قبل الإيمال في علاجات بلعظة التكاليف بنتا عن أسباب العقم الأنتوى من إجراء الفحوص اللازمة على
 الرجل.

غرامهم تدفعهم إلى الإفراط .. غير أنهم ما إن يعتدلوا حتى يصبحوا قادرين على الإغباب .. وهكذا ثبت علميًّا أن الزوج قد يكون قادرًا وعقيماً في الوقت نفسه .. وذلك بأن تكون القنوات الناقلة للنطف مسدودة ، الأمر الذي يعوق وصول الحيوانات المنوية إلى هدفها .. وقد يكون سبب العقم ضعف بنية (١) الحيوانات المنوية التي يفرزها الرجل ، فتكون ضئيلة النشاط ، غير مؤهلة لاجتياز المسافة إلى البويضة الأشوية في الوقت المناسب ، الأمر الذي يؤدي إلى موتها داخل المهبل متأثرة بإفرازاته وأحماضه .

وتجدر الإشارة هنا إلى أن التقاليد المتوارئة، وخاصة ف دول الشرق، تلقى على كالهل المرأة ظلماً الله المتوالية العقم، أو حرمان البيت من الأطفال الذكور... وها هو ذا العلم الحديث يحدد المسئولية الفلا يعفى الزوج من نصيبه منها، وهو نصيب ليس بالقليل ف كل حال كما رأينا.

الرياضة العنيفة والاكتتاب سببان للعقم :

ثبت علميًا بعد دراسة (4) قامت بها جامعة و بيل ، الأمريكية أن مزلولة النساء لبعض الألماب الرياضية العنيفة ، مثل جرى المسافات الطويلة ، والقفز ، والحركة العنيفة ، والرقص الهمجى ، كلها تؤدى لفقد المرأة لحصوبتها خلال فترة معينة .. والسبب ف ذلك هو قلة تكون الدهون في أجسامهن ، وهذه الدهون مهمة في إنتاج الهرمون الأسامي لحدوث الحمل ، وهو هرمون الإستروجين Estrogen ..

كما أن الاكتتاب أيضاً بمنع أو يموق إنتاج البويضة عند المرأة ، كذلك النساء العاملات ، عادة يفقدن الانتظام في دوراتهن الشهرية ، الذي له تأثيره في الإخصاب .

⁽¹⁾ الضعف، ينه الهيوانات الدوية أسباب كثيرة ، منها ماهو خلقى ، ومنها ماهو خالد إلى إصابة الحويصلات الدوية باقة ما ، ومنها ضعف عام أى وظيفة الإفراز وتكوين الندد الجنسية نفسها ، إلا أن لكل أقة من هذه الأقات
• علاجها وإن كان يتطلب صبراً وحدارة !

⁽٧) من ذلك مانسمع عنه من تطليق أزواج لزوجاتهم انتقاماً لهذا الحرمان ، وقد يتفلون أن السبب قد يكون منهم ١١

⁽٣) هذا ، وقد أثبت الأبحاث الحديثة أن ١٤٪ من حالات العقم ترجع إلى وجود عداء بين عنق رحم المرأة والحوانات الدوية الصاعدة من الهيل إلى الرحم ، وذلك نتيجة إلوازات غير طبيعة من شأنها إضعاف خركة

 ⁽٤) من زمت علمي منشور بالجلة العربية – ديسمبر ١٩٨٥ (بتصرف).

• تحذير مشترك من حبوب منع الحمل:

أذاعت المؤسسات الطبية فى كل من الولايات المتحدة الأمريكية ، وإنجلترا ، وفرنسا ، وألمانيا مؤخرًا – تحذيرًا مشتركاً من الأخطار التى تحدثها حبوب منع الحمل ، في المرأة بإصابتها بالحمى السحاقية التى تحطم أعصاب المنح ، أو بالممى الجزئ أو الكل ، أو يعض أنواع السرطان ، وبالأخص سرطان الندى ، أو في الأجنة ، بولادة أطفال متخلفين عقليًا ، أو مشوهين بأطراف زائدة ، أو ناقصة ، معظمها ضعيفة هشة أو عناصة ، لايمكن استخدامها ، ويتعذر على الطب استعمالها ، مما يمتم على أصحابها أن يتحملوا مشقة العيش بها دون استفراها ... هذا ، وقد اعترفت تلك المؤسسات بأن تحديم ها دارهية . واستفحلت آثارها الرهيبة .

التأثير الجانبي الأقراص منع الحمل():

ثبت علميًّا أن لأقراص منع الحمل تأثيرات جانبية عديدة ، منها على سبيل المثال لا الحصر الآتى :

- تكون السيدة التى تتعاطى الأقراص عرضة للإصابة بالجلطات الدموية فى أماكن مختلفة من الجسم ، كجلطات الساقين والرئة والمنخ والقلب ... وهذا يعتبر أخطر تأثير جاتبى للأقراص .
 - قابلية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض الكبد الختلفة .
- نرول/دم أثناء تعاطى الأقراص ، مما يعطل المرأة المسلمة عن أداء فراتض ديها كالصلاة والصيام كا يؤثر أيضاً على العلاقة الجنسية مع زوجها ، ولاسيما إذا
 كانت الدماء كثيرة .
 - إفرازات مهبلية مختلفة نتيجة احتقان عنق الرحم.
 - الإصابة بالغيثان والقيء .
- نضوب أو قلة معدل إدرار لبن الثدى ، لوجود هرمون الإستروجين بالأقراص .

⁽١) من بحث علمي منشور، بالجلة العربية - فيرابر ١٩٨٧ (يتصرف) .

- زيادة ملحوظة في وزن الجسم عند كثير من السيدات اللاتي يتعاطين الأقراص .

● حبوب منع الحمل .. وعدم تمييز الألوان(١٠ :

أكد خيير الإبصار د . روبرت فليتشر بجامعة لندن ، أن استخدام حبوب منع الحمل لمدد طويلة يؤدى إلى الإصابة باضطرابات ف تمييز الألوان ، خاصة الحلط بين اللونين : الأزرق والأخضر .

وقد دعا الطبيب البريطالى السيدات اللاتى يستخدمنها إلى إجراء اختبارات وفحوص معملية ، خاصة السيدات اللاتى يعملن في مهن تتطلب التمييز بين الألوان المختلفة .

أخطار لاندركها الأم الحامل:

ثبت علميًّا أن الأم الحامل التي تستعمل حبوب النوم ، إنما تعرض الجنين بعد الولادة إلى خطر الإصابة بالسرطان في الرأس ..

كما تبين أن الأم الحامل التي تفرط في استعمال البنسلين أو المهدّات أو المنشطات ، إنما تتسبب بعد الولادة في إصابة وليدها بسرطان الدم .

كذا الأم الحامل التى تتعاطى بعض أنواع الأدوية لكى تمنعها من أن تسقط جنيها ، إنما تعرض الجنين للإصابة بسرطان الرحم فيما بعد ... يضاف إلى ذلك أن بعض أنواع الهرمونات التى تتعاطاها الأمهات الحوامل إنما تتسبب فى إصابة الأطفال بعد الولادة بسرطان الكبد .. كما تين أن بعض أنواع الطعام لاتخلو من أخطار شديدة بالنسبة للمرأة الحامل ، مثل اللحوم المحفوظة ، والمعلبات التى تحتوى على الكثير من مادة « النيترت » التى تسبب أخطارًا تهدد صحة الجنين بعد الولادة (٢٠) .

بذور الحلبة لمنع الحمل :

بذور \$ الحلبة a سوف تستخدم لمنع الحمل .. هكذا يؤكد الدكتور \$ رونالد هاردمان a أستاذ العلوم الصيدلية تجامعة \$ باث a البريطانية ..

⁽١) باب و أخبار تهمك و مجلة الشرقية - يناير ١٩٨١ .

⁽٢) باب ه مرة في كل شهر ه مجلة الشرقية - نوفسير ١٩٨٠ .

ويذكر الدكتور و هاردمان ، أن بذور الحلبة لها نفس خواص درنات نبات ، الله ،
الذي يدخل فى تركيب حبوب منع الحمل ، بل تتفوق عليها ... هذا بالإضافة إلى أن
الحلبة يمكن زراعتها فى مناطق غنلفة متباينة ، بعكس نبات ، الهام ، الطريف أن بذور
الحلبة تحتوى على عنصر من مكونات فيتامين « ب ، المركب الذي يؤدي إلى زيادة إفراز
اللبن عند الأمهات ، نما يعد من أهم المشروبات التقليدية للحوامل والمرضعات .

بذور حبة العروسة تساعد على منع الحمل(١):

أشارت دراسة علمية قام بها المركز القومى للبحوث إلى أن بلور نبات حبة العروسة المستخدمة فى الطب الشعبي (٢) وفى البخور ، يمكن أن تساعد على منع الحمل ... وقد أثبت التجارب التي أجريت على مجموعة من إناث الفئران أن بذور هذا النبات أدت إلى منع التبويض فيها ، وذلك بعد تفذيتها بعليقة مخلوطة بمسحوق من هذه البذور ، كما تم استخدام المستخلص الدهني لهذه البذور لمعرفة تأثيرها المانع للحمل ، وأعطى للفئران على طريق القم ، حيث أدى إلى عدم حدوث حمل بين الإناث بنسبة ١٠٠٠٪ ..

أهمية تباعد الولادات:

ثبت علميًّا أن تكرار الحمل وكثرة الولادات تنسبب فى سمنة البدن ، وترهل الثديين وعضلات البطن ، وحدوث دوالي ، فضلا عن الإصابة بالأنيميا ولين العظام ، لأن الجنين يستولى على احتياجاته .

وقد تبين أن الأم تحتاج إلى سنتين أو ثلاثة للرجوع لحالتها الطبيعية ...

وأثبتت الدراسات أن تمزقات الجهاز التناسلى وسقوط الرحم أكثر حدوثاً مع ارتفاع عدد مرات الولادة .. وأكدت دراسة لهيئة الصحة العالمية أجريت في عشر دول بما لايدعو للشك ، أن هناك علاقة بين التمط التكويني للأسرة وصحة الأم والطفل ، لذا من

⁽١) صحيفة الأهرام الصادرة ال ١٩٨٦/٢٨١ (يصرف) .

⁽٧) تما هو جدير بالذكر أن بعض الراجع العلمية قد أشارت إلى أن اقتبائل المتلفة فى وسط إفريق مسمل البقور الطحونة من نبات حبة العبورسة كإنم للحمل عن طريق الفم ، وأن جرعة واحدة تقدر خوالى ١٠٠ جرام كافية لتم الحمل لمدة ١٢ حورة شهرية كاملة .

الضروري تباعد الولادات . وأفضل سن للإنجاب مع تباعد الولادات تَفُو مابين الـ . ٢ و ٣٥ سنة .. وأن هناك مخاطر على صحة الأم مِن تلاحق الولادات كل سنة باستمرار .

● لماذا يعدفق اللبن في صدر المرأة عند الولادة ؟ :

ثبت علميًّا أن صدر المرأة الحامل يكون مهيئًا للإرضاع عن طريق هرمون ه البرولكتين . . وهو الهرمون الذي يساعد على توسيع القنوات الحاصة بلبن الرضاعة ف الصدر . . إلى جانب أن هذا الهرمون يملًّا هذه القنوات بالمادة الأولية الصغراء ه الصمغية ، والمسماة ه الكلوزتروم ، ... وعند الولادة تحدث عملية إثارة نفسية لغريزة الأمومة ، فتواصل الغدة النخامية إفراز « البرولكتين ، الذي يجعل اللبن يتدفق ف صدر الأم وينظمه .

الكشف عن وجود الحمل من قحص البول:

تقرر الأبحاث الحديثة أنه يمكن بواسطة فحص البول التأكد من وجود الحمل أو عدمه بعد مضى عشرة أيام فقط على موعد العادة الشهرية ... ذلك لأن انفراز البويضة الملقحة في الرحم ينبه الجسم الأصفر في المبيض ليرسل هرمونه المسمى للحمل، وتزيد هذه الهرمونات في الدم وتنزل إلى البول ... وبواسطة فحص بسيط يمكن التأكد من وجود هذه الهرمونات أو عدمها ..

الأم تسقط قبل أن تجرف أنها حامل :

وتقرر الأبحاث الحديثة أيضاً .. أن ٧٨٪ من كل حمل يجهض ويتم إسقاطه .. وأن مايقرب من ٥٠٪ من كل حمل يسقط قبل أن تعلم الأم أنها حامل (١).

وصدق رسول الله ﷺ حين قال : و إذا وقعت النطقة فى الرحم بعث الله ملكاً فقال : يارب ، غلقة أو غير علقة ، فإن قال غير عنلقة مَجَّتُها الأرحام دماً ١١٥.

⁽¹⁾ علمته الإنسان نين الطب والترآن ، د. عمدُ على البلا .

⁽٢) أخرجة لين أبي حاتم .

• نسبة تشوهات الأجنة تبدأ في الزيادة عندما تبلغ المرأة من اله ٧٠ :

حذرت تتاتب أبحاث طبية المرأة من الحمل والولادة بعد سن الأربين ، حيث ثبت إحصائياً أن نسبة تشوهات الأجنة لاتزداد حقيقة إلا بعد سن الحامسة والثلاثين ، ثم تزداد النسبة وتكون أكثر وضوحاً بعد سن الأربعين .. والسبب هنا أنه بعد هذه السن فإن البويضة غير الصالحة تبدأ في المحو ، وهي التي يمكن أن تحمل في داخلها أسباب تشوهات جنين قادم .

كما حدرت نتائج الأبحاث من لحظات الولادة ومايستخدم فيها من وسائل غير طبيعية ، مثل إعطاء البنج بكميات كبيرة للأم لتخديرها ، لكيلا تحس بآلام الولادة ، مما يؤثر على خلايا الجنين القادم ، وكذلك استعمال العنف في إخراج الجنين من بطن أمه ، مثل استخدام الجغث ، فهو وسيلة قد تصيب الجنين جشوه في المنح ، قد لايظهر أثره إلا بعد ه ١ عاماً كاملة ... أي بعد أن يكون المولود على أعتاب مرحلة الشباب .

تكرار الحمل وتأثيره على الساقين والإصابة بالدوالي(١) :

ثبت علميًّا أن تكرار الحمل يتسبب في زيادة ضغط أوردة البطن ، مما يؤثر على زيادة الصفط على أوردة الساقين .. كما أن هرمونات الحمل تنسبب في ارتحاء المصلات اللينة الحاصة بالأوردة ، مما يزيد من حدوث الحالة .. وتبين أيضاً أن الجوارب الصيقة والمشدات تعدير عوامل مساعدة على الإصابة ... وقد يكون سبب الدوالى انسلاد وجلعلة في الأوردة العميقة بالبطن ، مما يسبب زيادة في ضغط الأوردة السطحية وحدوث الموالى ، والذي تكون المرأة أكثر عرضة للإصابة بها بعد شهور الحمل .

⁽١) دفائل السائق مرض قد يصيب المره أل العقد الثانى من الدسر ، فيسبب الرتحاة وتحدة ، وأل يعض الأحياد التضاعاً والمواجبات أن فوردة السائين .. وبلاحظ أن كارة الرقوف - وخصوصاً أن المهن التي يضطر أصحابيا التوقيف غرات طويلة - تشكل السبب الثانى وراء الإصابة بالمرض ، بعد عامل الورائة الذي يشكل السبب الرئيسي ، ثم يأتى بعد هذا وذك علمل تكوار الحمل الذي عن بصدده (صحيفة الأهرام الصادرة أن

الموسيقى تيسر الولادة على المرأة الحامل(١):

ظهرت دراسة غلمية متخصصة أجراها الطبيب الألمالي و أولريش بلاتسيك » أن الموسيقي تساهم في تيسير الولادة على المرأة الحامل

وقد اقترح الطبيب المتخصص هذه الدراسة على المؤتمر الألمانى الثالث عشر لطب الحمل (٢) ... بعد أن قام بتجارب دقيقة شملت ٢٠٠ امرأة في عدد كبير من أقسام الولادة في المستشفيات .. واستنج من هذه التجارب أن ٧٤٪ من الأمهات اللائي وضمن حملهن دون أيِّ تعقيدات ولدن على أنفام الموسيقى ، مقابل ٢١٪ للنساء اللواتى ولدن في قاعة بدون موسيقى .. وأضاف : أن أنفام الموسيقى تساهم في تخفيف الآلام أثناء الوضع ، وتؤثر تأثيرًا إيجابياً على معنويات المرأة التي تلد ، وتجعلها أكثر استعدادًا للتعاون مع الطبيب المولد ، بالمقارنة مع المرأة التي تلد بدون موسيقى .

المرأة الحامل تفرز مادة تساعد على تحمل آلام الولادة:

أوضحت دراسة معملية أجريت مؤخرًا فى الولايات المتحلة الأمريكية أن جسم المرأة الحامل يفرز مادة مخدرة طبيعية مثل و المورفين و تساعدها على تحمل آلام الوضع . وقد أثبتت التجارب أن المرأة الحامل تتحمل الألم بنسبة أكبر من المرأة غير الحامل ، بسبب هذه المادة الكيميائية التى ثبت أن مصدرها هو العمود الفقرى .

الجنين والطب النفسى:

فى باريس أثبتت التجارب التى أجراها العلماء فى الطب النفسى – أن الجنين داخل رحم الأم يسمّع ويحس ويسلك مسلكاً فرديًّا تميزًا ، ولاسيما أن هناك بعض الأجنة كثير الحركة .. والبعض الآخر قليل الحركة ، وهناك جنين يستمع للموسيقى ويطرب لها ... كما ثبت أيضاً أن الجنين ينفعل عند سماع ضجيج ، ويبدو ذلك فى التحرك السريع ، وهناك جنين يحب الأشياء الحلوة ، وآخر يبكى ، ولكن بدون صوت ، لأن الرئين بدون هواء .

⁽١) صحيفة ، اليوم ، الصادرة في الملكة العربية السعودية في ١٩٨٧/١٢/٠ .

⁽۲) عقد في أوائل ديسمبر ۱۹۸۷ في مدينة براين الغربية .

وأجمع العلماء على أن الحالة النفسية للأم تؤثر على الجنين ، فإذا كانت الأم شديدة القلق فى أثناء الحمل ، فإن الطفل يكون متذمرًا شديد الحركة ، سريع الغضب ، وأكثر عرضة لأمراض الجهاز الهضمي (١)

الجنين يفكر ١٥٠ :

يقول الباحثون فى كلية الطب بجامعة نيويورك: إن الجنين يفكر فى حركاته قبل أن يتحرك ، وقبل أن يوفس ، أو يحرك ذراعيه وهو فى بطن أمه ... وباستخدام وسائل الاختبار الجنينية قام د و نيلزلورس ، بفحص عدد كبير من الأجنة بمن تتراوح أعمارهم بين خمسة أشهر ، فوجد فى معظم الحالات أن ضربات قلب الجنين تبدأ فى الازدياد قبل أن يقوم بالتحرك بمدة ست إلى عشر ثوان .. وهو مايمدت بالضبط للبالغين عندما يقلبون الأمر من جميع زواياه قبل أن يقدموا على اتخاذ قرار والتيام بالفعل المناسب .. إن هذا الاكتشاف بثبت أن الإنسان بيداً فى التفكير فى المرحلة الجنينية بعد أن يبلغ عمره من خمسة إلى ستة أشهر .

هل يطرب الجين لصوت أمه ؟٣٠ :

أكلت الأبحاث العلمية الحديثة ، وآخرها دراسة الجمعية الطبية الملكية بإنجلترا ، أن الجنين يطرب لصوت أمه ، وهو لايزال في بطنها .. حيث إن الجنين ملتحم عضويًّا بالأم ، وأى تغير كيميائي هرموني في الأم ينتقل فورًا للجنين ، فالحالة المعنوية للأم لها تأثيراتها الكيميائية الهرمونية على الجنين الذي يطرب لصوت أمه ، حيث العلاقة الحيوية بين الأم وطفلها تبدأ قبل ولادته .

وقد تبين أن الأم بانفعالاتها المحتلفة قد توصل لساكن رحمها هذه الانفعالات ، وهو يستجيب لها ويحس بها كما تحس بها الأم ، فهو يسعد لسعادتها ، ويشقى لشقائها ،

⁽١) من بحث منشور بعنوان و صحتك بين الضحك والبكاء ه بالمجلة العربية ~ نوفمبر ١٩٨٦ (بتصرف) .

⁽٢) ، الجديد في الدنيا ، الجلة العربية - أبريل ١٩٨٤ (يتصرف) .

⁽٢) صحيفة الأمرام السادرة ف ١٩٨٧/٤/١٩ (يتمرف) ..

ويتوتر ويستجب لها ، حيث إن جهازه العصبي يكون في مرحلة الإنشاء ، وبالتالى تؤثر هذه الانفعالات على بناله وتكوينه ، فيخرج طفلًا عصبيًّا أو هادئاً حسب الإشارات التي أرسلتها إليه أمه ، والصادرة من حركة أعضائها الداخلية ، ومسار دمائها في أوعيتها الداخلية .

هل لفيتامين و أ ۽ علاقة بعشوه الجدين ١٠٦ :

ف مركز مكافحة الأمراض بالولايات المتحدة الأمريكية .. أجرى أحد الأطباء
 تجارب وأبجاثاً على عقار و أكيوتان و المركب من فيتامين و أ و ومدى علاقته بالجنين .

وقد أشارت الدراسة إلى أن المرأة الحامل التى تتناول فيتامين و أ a تتعرض لحطورة تشوه الجنين بنسبة ٣٠٪ ... ولذا ناشدت الدراسة النساء الحوامل عدم تناول جرعات كبيرة من فيتامين و أ a إلا بإشراف الطبيب المجتمى .

الذكاء وماتأكله الأمهات :

دراسة خطيرة عن الذكاء يقدمها العالم الأمريكي البروفيسور s بريان مورجان ه أستاذ التغذية البشرية نجامعة s كولمبيا e يقول فيها : إن العلاقة بين الطعام والذكاء هي نقس العلاقة بين التنفس والأكسجين ! .. ويقرر أن ذكاء الطفل في المستقبل يتحدد على ضوء ماتاكه الأم أثناء حملها .

ومن الجدير بالذكر أن العالم الأمريكي قد درس المنع البشرى كا درس التغذية المؤدسة ، ولذا فهو يؤكد أن أخطر فترة في نمو المنع هي التي ينمو فيها الجنين في بطن أمه ، حيث ينمو المنع إلى أقتصي درجات الله ... وهذا اللهو يتطلب التغذية الصحيحة ، التي توفر الكميات الكافية من السعرات الحرارية والبروتين ، خصوصاً في مراحل الحمل الأولى ... من هنا على الأم أن تزيد كمية البروتين التي تتناولها يوميًّا من ٥٥ : ٧٥ جراماً عن طريق زيادة كميات اللحم والسمك والدجاج والجين والمكسرات .. أما الأم النائية فعليها أن ترفع من نسبة البروتين النباتي في طعامها ، (٢) والموجود في البقول ، مع إضافة اللبن والمبيض في غذاتها.

⁽١) باب و حياتك ۽ الجلة العربية – يناير ١٩٨٥ (يصرف) .

⁽٢) عِلْمُ أَكُورِ ١٩٨٧/١٢/١٧ (يَعْمُونَ).

• أشعة إكس وأخطارها على الأجنة :

تتجدد كل يوم التحذيرات من أشعة إكس .. وآخرها مائيت أكلينيكياً أن الأطفال الذين يتعرضون لأشعة إكس – وهم أجنة ف أرحام أمهاتهم – هم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان في مستقبل حياتهم عن الأطفال الذين لم يتعرضوا لأية إشعاعات .

ومن الجدير بالذكر أن البحث أجرى على أعداد من الأطفال – وخاصة التواهم --حيث جرت العادة ألا تجرى الأشعة على الحامل إلا إذا كان هناك شك فى الحمل التّوامى ، أو لليقين من عدد التواهم .

أجسام غرية تسبب العقم :

ظهرت دراسة (١) هامّة عن العقم أثبتت وجود أجسام غربية مضادة للحيوانات المنوية تسبب العقم المناعى ، وتضعف القدرة على الإخصاب .

أجرى الدراسة د . حسنى عوض ، أستاذ الأمراض التناسلية والعقم بعلب القاهرة ، والذى أثبت فيها إمكانية شفاء هذه الحالات بتحديد نسبة المناعة فى السائل المنوى والله .

هذا ، وقد مبق أن أثبت فريق من العلماء الفرنسيين أن ٣٠٪ من حالات العقم عند المرأة تأتى نتيجة إصابتها بالتهايات في غشاء الرحم ، يسبب وجود ورم في إحدى الفدد .

• أخطار الرضاعة المبناعية :

« أكدت الدراسات التي قام بها علماء الصين الشعبية مؤخرًا ، أن لين الأم ينجى ذكاء الطفل .. وثبت أن الأطفال الذين اعتملوا في طفولتهم على الرضاعة الطبيعية هم أكثر ذكاء من غيرهم . والسبب في ذلك هو أن أسرع مرحلة تحو المنح في الإنسان تكون في العام الأول من حياته ، وخلال هذه الفترة يكون في حاجة إلى مواد غذائية كاملة ومتوازنة ، وهي لاتتوافر بالشكل المطلوب إلا في لين الأم فقط ، وأي نقص يتعرض له

١١) علمة أكبوبر الصادرة في ١٩٨٧/١٢/٣٠ (بتصرف) .

الطفل غالباً مايؤدي إلى نقص في القدرات المقلية للأطفال ، (١) .

أيضاً من الثابث علميًّا أن الأطفال الذين يتناولون الألبان الصناعية يتعرضون الإصابة بالنزلات المعوية والنزلات الشعبية أكثر من الأطفال الذين يرضعون ألبان أمهاتهم .. فضلا عن ذلك كله أن الطفل يشعر بالأمان والاستقرار بين ذراعي أمه ، فينشأ الطفل نفسيًّا واجتاعيًّا نشأة صحيحة .

وبرغم ذلك نجد إعلانات عبيئة تنشرها بعض الشركات المتنجة للألبان الصناعية تخدا بها الأمهات المرضعات ، تحت دعلوى المحافظة على صدورهن ، والعناية بجمال قوامهن ، وبالتالى حرمان أطفالهن من رضاعة طبيعية ، قدرها الحالق لكل نوع من الكائنات فأحسن تقديرها ... بل تذهب تلك الإعلانات إلى أبعد من ذلك ، فتدعى أن هذه الرضعة أو تلك ، تبب الرضيع صحة كاملة وقوة فائقة ، وكأنما الرضعة الصناعية هي رضمة سحرية تمنح الأطفال قوة خارقة !! إلا أن هذه الرضعات الصناعية لاتجوز إلا على أصحاب العقول الضعيفة ، التي تحقق للشركات من وراء ذلك ثروات طائلة على حساب رضعة طبيعية ، فيها من مقومات الحياة مايحقق الهدف الذي جاءت من أجله تما أما أما

ولقد ثبت علمياً أن أول رضعة يستقبلها الرضيع من ثدى أمه ، أثناء اليومين الأولين بعد ولادته ، تحتوى على تركيزات عالية من بروتينات خاصة مضادة ثحر الميكروبات التي تسبب الأمراض ، وهي مايطلق عليها اسم الأجسام المضادة التي تساند الوليد وهو لايزال في أشد حالات ضعفه ... أضف إلى ذلك أنه قد وفد إلى عالم يخطف اختلاقا جنريًا عن عالمه المثنال الذي عاش فيه وهو لايزال جنيناً في رحم أمه ، وطبيعي أن خروجه إلى عالمنا الذي يزخر بميكروبات شتى قد تنال منه وتمرضه ، ولاسيما أن أجهزته الدفاعية لم تتنامل بعد مع هذا العالم المعادى ... ومن أجل ذلك جاءت الرضعات الأولى - التي تشبه لون الليمون - مكدسة بأسلحة بروتينية جهزتها كل مرضحة بحسب البيئة التي تعيش فيها ومايناسها .. أي يناسب وليدها ، ومن أجل هذا يأتيها السلاح البروتيني عن طريق أول رضعة .

⁽١) الإسلام وأخطار الرضاعة الصناعية ، عبد الرسول الزوقائي(الوعى الإسلامي ~ أغسطس ١٩٨٤) .

ولهذا يؤكد العلماء أن أول لبن الأم مناسب تماماً لحالة الوليد ، ولا يجارية أى لبن صناعى أو لين مرضعة أخرى ، حيث أثبتت التحليلات الكيميائية أن لبن الأم لايتأثر بالعصارات الهاضمة ، ولهذا يتشر في القناة الهضمية ويقى فيا بتركيزاته العالية ، فيبيد الضار ، ويقى على النافع ، ويمد الرضيع بيعة ميكروبية مناسبة ، يستطيع بها أن يتكيف مع علله الجديد .. ثم « تشير الإحصائيات اليولوجية التي تمخصت عنها بعض اللراسات إلى أن الأطفال الذين عاشوا على لين صناعى قد أصيبوا بأمراض الجهاز التنفسي ، وبمعدل وصل إلى أربعة أضعاف المجموعة التي رضعت من صدور أمهاتها ، ف حين وصلت نوبات الإسهال المعوى بين أطفال اللبن الصناعى إلى عشرين ضعفاً عن الذين رضعوا طبيعيًا ، والذين أصيبوا بالربو وصل معدلهم إلى ٢١ ضعفاً من الذين كانوا يرضعون من أثلاء أمهاتهم .. » (١) .

تبين أن الرضاعة من الأم ليست فقط أفضل المصادر لرضاعة الطفل ، بل تعد أفضل وسيلة لتنظيم النسل .

كا تبين أن لبن الأم يحتوى على أجسام مناعية تحمى الطفل من الأمراض المعوية⁽¹⁾ ولاتجعله يصاب بأمراض الحساسية .. وهذه الأجسام تفوق نسبتها فى الألبان الصناعية أربعين مرة .

ويمتوى لين الأم أيضا على مادة بروتينية تتحد مع الحديد وتمنع نمو وتكاثر البكتيريا القولونية ... كما أن الرضاعة من ثدى الأم تجعل هناك نسبة عالية من الحموضة ف أمعاء الطفل ، تعمل على تكاثر البكتيريا اللبنية المفيدة التى تموق تكاثر البكتيريا القلوية الضارة .

⁽١) والوالدات يرضمن أولادهن ، د . عبد الحسن صالح (الوعى الإسلامي – أكتوبر ١٩٨٤) بتصرف .

⁽٣) ثبت أن احيال الإسابة بالتزلات للموبة التطفة لدى الأطفال الذين رضموا من أمهامم أقل بكتير من أطفال الدن المسئلة على المسئلة المسئلة على المسئلة المسئلة على المسئلة المسئلة المسئلة على المسئلة المسئلة على المسئلة المسئلة المسئلة المسئلة المسئلة المسئلة على المسئلة المسئلة على المسئلة على المسئلة المسئلة على المسئلة المسئلة على المسئلة المس

كا تعمل الرضاعة الطبيعية على حماية الطفل من الإصابة بأمراض نقص الكالسيوم ، التي عادة ماتكون مصحوبة بتشنجات عضلية عميتة ، بعكس الأطفال الذين يرضعون من الألبان الصناعية ، حيث تظهر طبيع هذه الأعراض أحياناً ، لأن الدهون الموجودة بالألبان الصناعية تتحد مع الكالسيوم ، وتعرق امتصاصه والاستفادة منه .

ليس هذا فقط ، بل إن الألبان الصناعية تحتوى على نسبة عالية من كلوريد الصوديوم تحمل كلية الطفل عبدًا كبيرًا ، حيث تعمل على زيادة إدرار البول ، مما يؤدى إلى جفاف الطفل .

هذا وقد لوحظ أن الأطفال الذين يتناولون الألبان الصناعية يزداد وزنهم عن المعدل الطبيعي ، فيميلون إلى السمنة المفرطة ، ويستمرون كذلك حتى بعد أن يصبحوا بالفين ، بعكس الأطفال الذين يتغذون من صدور أمهاتهم حيث يكون نموهم طبيعيًّا دائماً .

وقد ظهرت دراسة جديدة مؤداها أن لبن الأم يستطيع أن يقتل طفيلاً دقيقاً يعرف باسم و جيارديا ٤ ، وهو من الجرائيم الدقيقة التي قد تصيب أمعاء الأطفال ... ولكن الغرب أن كفاه. لبن الأم يقتل هذا العلفيل حتى ولو كان تركيزه ٣٪ فقط .. وتم الإبادة في غضون ثلاثين دقيقة .

ولقد تمكن العلماء من عزل الملادة الفعالة في لبن الأمهات ، واتضح أنها إحدى مكونات الصفراوية التي تجيء عل هيمة تحيرة ٥ إنزيم ٥ منشطة ، ولقد جُرَّبَتْ هذه المادة على طفيليات أخرى ، مثل الطفيل الذي يسبب مرض الدوستطاريا الأمييية ، والطفيل الهدبي الذي يسبب التهابات القنوات البولية والتناسلية فقتلتهما ، ولكن كيف يقوم هذا الإنزيم بصلية الإبادة ؟ لا أحد يعرف سر ذلك حتى الآن ٤ (١).

والبحوث بعد ذلك كتيرة ، والتناتج مثيرة ، ولكن الذي نخلص إليه أن اللبن الذي يدره ثدى الأم ليس مثل اللبن الصناعي .. يكفي أنه ﴿ صُنّع اللهُ الَّذِي أَلَفَنَ كُلُّ هُـنِيءٍ ﴾ (٢)

⁽١) المرجع السابق .

 ⁽٢) سورة العل - الآية ٨٨ .

الرضاعة تساعِلْكِ على اكتساب الرشاقة :

دراسة أمريكية حديثة تؤكد أن فاللة الرضاعة الطبيعية لاتقتصر على الطفل في نموه المصنوى والنفسي ، ولكن الفائدة تشمل الأم نفسها ، من حيث سرعة عودة الرحم إلى شكله الطبيعي ، واستعادة الرشاقة بعد فترة الحمل والولادة ... وتفسير ذلك هو أن الحسم يفرز أثناء الرضاعة الطبيعية هرموناً يساعد على شد عضلات البطن والجسم بعمورة عامة ، حيث إن هذا الهرمون يضغط على القنوات التي تفرز الحليب لتجبره على الحزوج ، فضلاً عن قيام هذا الهرمون بالمساعدة على سرعة عودة الرحم إلى شكله الطبيعي .

كما أن عملية إفراز الحليب من ثدى الأم تتسبب فى حرق حوالى ٨٠٠ سعر حرارى فى اليوم الواحد .. ولأجل كل ذلك ، نلاحظ أن السيدة التى ترضع طفلها طبيعيًا تعود إلى شكلها وحجمها الطبيعى بسهولة أكثر من التى ترضع طفلها صناعيًا (١) .

• الرضاعة الطبيعية لربعد الإصابة بسرطان الثارى :

ثبت علميًّا أن الأمهات اللواتى لايقمن بإرضاع أطفالهن فترة طويلة وكافية من أثدائهن ، حتى أكثر تعرضاً للإصابة بمرض سرطان الثدى من تلك اللواتى يقمن بإرضاع أطفالهن أطول فترة بمكنة ... فقد تبين أن نشوء الحلايا السرطانية يتعلق بشكل رئيسى بدورة الهرمونات الجنسية الأنثوية لدى المرأة .. وبالتالى بسن المرأة لدى إنجابها أول طفل لها في الولادة الأولى ، فإذا كان سن المرأة يتراوح بين ٣٥ و ٤٥ سنة ، فإن محطر إصابتها بالسرطان يقدر بثلاثة أضعاف إمكانية خطر الإصابة بالسرطان بالنسبة للمرأة الدى تضع مولودها في سن العشرين ٧٠ .

• الرضاعة لاتؤدى إلى تهدل الثدى:

ثبت علميًّا من خلال الأبحاث الطبية في إحدى الهيئات العالمية(٢) ... أن رَفض كثير

 ⁽١) هذا ماتوصل إليه د . ٥ ميرون برلون ٥ مدير معهد التنذية بجلسة كولوميا من خلال بحث أجراه عن الرضاحة الطبيعة .

⁽٢) عِللة وطبيك و – عند يوليو ١٩٧٣ (بتصرف) .

⁽٢) مية الصحة العالية التابعة لمنظمة الأم التحدة .

من الزوجات فكرة الإرضاع من ثلبين ، على أساسَ أن الرضاعة تؤدى إلى حدوث التبدل فى الثلدى ، هو اعتقاد خاطىء .. فالعكس هو الصحيح ، حيث إن عدم الإرضاع هو الذى يؤدى صدر الأم ، بل وقد يؤدى إلى تبدل الثدى .

كما تشير البحوث العلمية إلى أن الأم التى ترضع طفلها يتحسن جسمها ، إذ أن الميضين يفرزان أثناء الرضاعة مادة تقوى الجسم وتجمل شكله(٢).

يضاف إلى ذلك أن لبن الأم يفوق لبن الحيوان فى خواصه الغذائية للطفل – كما سبق أن أشرنا فى موضع آخر من الكتاب – فضلاً عن أن اللبن الحيوانى تتكاثر فيه الميكروبات بسرعة(٧).

وصىدق الله تعالى حين يقول : ﴿ وَالْوَ الِلَّمَاتُ يُوْضِفُنَ ٱلْوَلَادَهُنَّ حَوَلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُومُ الرَّصَاعَةَ كَهِ٣٠ .

الإكزيما أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يرضعون صناعيًا :

ثبت علميًّا .. أن الإكريما أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يرضعون صناعيًّا عنها بين الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم ..

كما ثبت - أيضاً - انخفاض معدل الإصابة بالإكزيما بين الأطفال الذين أُحْكِمَ فطامهم دون الإسراع بترك لين الأم، حيث تبين أن إطالة فترة الرضاعة الطبيعية والفطام التدريجي بعد الأشهر الأربعة الأولى يقلل من فرصة الإصابة بالإكزيما الجلدية في الأطفال.

الرضاعة الطبيعية هي المفتاح السحرى الذي تملكه كل أم(؛) :

ثبت علميًّا أن هناك علاقة بين الطفل الذي يرضع من صدر أمه ونمو جهازه

 ⁽١) إن فق تعالى لم يخلق التديين للأكبى حيثاً ، بل علقهما لبرضع صيحا أطفالها ، فإذا رفض الطفل أحد ثديبا أو أحست على بقلة لهذا م فعلها أن تستشير الطبيب افتصى لهرف سبب ذلك ، لوجع الطفل إلى غفاته الطبيعى .

⁽٢) فأين هذا من لبن الأم الذي يدخل معدة الطفل معتما عليهًا .

⁽٣) سورة البقرة – الآية ٢٣٣ .

⁽٤) صحيقة الأهرام المبادرة في ١٩٨٧/٢/١١ (بتصرف) -

العصبى ، فإن الدم يحتوى على دهنيات فسفورية ... ومن أهم هذه الدهنيات – والتى لها علاقة هامة بنمو المنخ والجهاز العصبى – مادة تسمى ٥ فوسفائزيل اثانولامين ٥ .. وقد وجد أنها أعلى فى دم الأطفال الذين يرضعون من صدر أمهاتهم منها فى الأطفال الآخرين .

ومن الدهنيات الفسفورية التي تدخل في تركيب الجهاز العصبي مادتان هما : مادة « ليشسين » ، ومادة « اسفنجوميلين » .. وهما تدخلان في تركيب الخلايا العصبية ، كما تدخلان في عملية نضج الأعصاب المركزية ... وقد ثبت أنهما أعلى في دم الأطفال . الذين يرضعون من صدور أمهاتهم بشكل واضح عنهما في دم غيرهم من الأطفال .

فضلاً عن ذلك أن الدهنيات الفسفورية تدخل في بعض عمليات المناعة ضد الأمراض(١) وقد وجد أن نسبة الكولسترول في الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم أقل منها في غيرهم ... وأن نسبة الدهنيات الفسفورية إلى الكولسترول في الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم أكثر ملايمة منه في غيرهم ، مما يعطى دلالة على أهمية ذلك في الوقاية من تصلب الشرابين وأمراض الشيخوخة . وخصوصا أن تصلب الشرابين يدأ في مرحلة الطفولة ، ويظل مخفياً ولاتظهر آثاره إلا في مرحلة مناهم ... وأن أي علولة للقضاء عليه وتفادي أخطاره يجب أن تبدأ في مرحلة الطفولة في سنتين الأولين من عمر الطفل .

• الرضاعة الطبيعية تمنح الأم السعادة:

أظهرت البحوث النفسية .. أن الرضاعة الطبيعية تمنح الأم سعادة وهناء ، وذلك أنها تغذى طفلها بنفسها .. وأنه كلما كبر الطفل زادت السعادة والشعور بالرضا للك الأم .

كما أوضحت تلك البحوث أن الرضاعة الطبيعية هي عملية عاطفية للأم والرضيع على حد سواء .. وهما في أشد الحاجة إليها .. لأن الحرمان العاطفي يظهر لدى الطقل نتيجة حرمانه أولا من ثدى أمه ، في حين أن ارتباطه بالأم يعطيه الإحساس بالأمان

 ⁽١) من ذلك الإصابة بالإسهال ، والنزلات للموية المؤدية إلى الجفاف ، والهي أكنت البحوث على أهمية الرضاحة الطبيعية أو حماية الأطفال دنها .

والطمأنينة ، ويخلق لديه ارتباطاً عاطفيًّا ونفسيًّا ، ومن ثم التصاقاً وثيقاً بين الأم والطفل .. حيث إن عملية الرضاهة ليست عملية غذائية فحسب بالنسبة للطفل ، وإنما هي أيضاً عملية نفسية تعطيه الأمن والدفء العاطفي .

أما إذا حرم الطفل من ثلث أمه فتبلأ عنده بلور فَقْد الثقة بينه وبين العالم المحيط به .. هذا العالم الغامض الذي يحاول أن يكتشفه عن طريق التصاقه بثلثي أمه .

وتؤكد البحوث النفسية أن المشكلات التي يعانى منها الأطفال - إن لم يكن هناك سبب عضوى - يكون السبب حينقذ هو موقف الأم من الطفل .. ولذا فالعلاج النفسي للطفل يبدأ أولا بعلاج الأم ، لأن الاضطرابات النفسية التي تعانى منها الأم تؤثر بدورها على طفلها .. لذلك تنصح الدراسات العلمية جميع الأمهات بعدم إرضاع العلفل أثناء التورات العصبية والنفسية التي تحر بها ، لأنها تؤثر بدورها على الطفل بالسلب(١) .

كثافة لبن الأم تتغير خلال الوجبة الواحدة :

أثبتت الأبحاث الحديثة أن تكوين لبن الأم يتغير تغيرًا كاملًا ومرحليًا ، فخلال الأيام الثلاثة الأولى يكون خفيفاً سهل الهضم ، ويحتوى على كمية كبيرة من المواد الغذائية تناسب هذه الفترة من حياة الطغل ، ويسمى لبن المسمار .

كما أثبتت تلك الأبحاث أن لبن الأم يتغير فى اليوم الواحد ، فكتافته فى الصباح تختلف عن الظهيرة والمساء ، بحيث يكون خفيفاً نسبيًّا فى الصباح ، فى حين يصير فى فترة الظهيرة أكثر دسامة . . وفى الليل خفيفاً وسهل الهضم .

الأطرف من ذلك أن الدراسات الأمريكية قد اكتشفت أن لبن الأم يتغير أيضاً خلال الرضعة الواحدة ، فعندما يبدأ الطفل وجبته يكون اللبن مخففاً ، ثم تزداد نسبة دسامته بالتدريج .. (٣) .

وقد أكدت الأبحاث أيضاً ^(۱) أن أسباب سوء التغذية لدى الطفل الذي يتناول وجبته (۱) مامي الأضرار النائبة من الرضاعة بالألبان الصناعية ؟ تحقين صحفي منشور جمحيفة الرأى العام الصادرة لي ۱۹۸۷/۱/۱۸ (بصرف) .

(٢) عل يستطيع اللين الصناعي توفير تلك الزايا ؟!

(٢) صحيفة الأمرام الصادرة في ١٩٨٦/١٢/٢٨ (يتصرف) .

من ثدى أمه ترجع إلى أن الأم تفضل إعطاء العلفل رضعات قصيرة المدى على فترات متقاربة ، في حين أنه في كل مرة يأخط الجزء المخفف من الرضعة ، وتتوقف الأم عن استكمال الرضعة قبل أن يبدأ في رضاعة اللبن الذي يحتوى على المواد الدسمة المغذية .

الفصسل الثامسن نسائيسسات

- المرأة العاملة وأمراض القلب .
 - أضرار الموضة .
- الرياضة ضرورة للمرأة .. لماذا ؟
- النساء أقوى من الرجال في حاسة الشم!
- عطر مستخلص من عرق الرجل لجذب الإتاث!
 - صورة الرجل لاتفارق خيالُ المرأة .
 - المرأة مزاجها متقلب .
 - وموضوعات أخرى .

المرأة العاملة وأمراض القلب :

أظهرت دراسة علمية نشرتها أخيرًا جامعة «كارولينا » فى الولايات المتحلة ، أن الرجل الحتروج من امرأة ناجحة فى مجال عملها معرض للإصابة بأمراض القلب أكثر من الرجل المتزوج من امرأة غير عاملة .

فقد جاء فى نتاتج هذه الدراسة أن نسبة الإصابة بأمراض القلب بين أزواج الناجحات ... الناجحات جدًا فى أحمالهن تزيد إحدى عشرة مرة عنها فى أزواج غير الناجحات ... وأوضح العلماء أن السبب فى ذلك يرجع أساسا إلى الحالة النفسية السيعة بحوالى ٨٠٪ من هؤلاء الأزواج الذين يعانون من إهمال الزوجة أو تهديدها لهم ، أو سوء معاملتها بوجه عام(١).

تعليسق :

ما أعظم التشريع الإسلامي الذي نظم حياة الأسرة تنظيماً كاملاً ، فقسم الأعباء والمستوليات بين الرجل والمرأة ، فجعل النفقة واجبة على الرجل ، وجعل ذلك من أسباب قوامته عليها في قوله تعالى : ﴿ الرَّجَالُ قُوْلُمُونَ عَلَى النَّسَاءِ بِما فَعَشَلُ اللهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْض وَبِمَا أَلْفَقُوا مِنْ أَشْوَالِهم لِهذا .

وأمر المرأة أن تقر في بيتها لأهمية ذلك في إدارة شئون البيت وتربية الأولاد ، مصداقاً لقوله تعالى : ﴿ وَقَوْلَتُ فَى بَيْوِتِكُنَّ ﴾ (٣) وليت الضرر في عمل المرأة يعود على الرجل وحده ، كما أظهرت الدراسة المشار إليها ، وإنما يعود أيضاً على الأولاد الذين يفقيدون العطف والحنان الفطرى الذي أوجده الله تعالى في قلب الأم ، والذي لايمكن أن يجدوه

⁽١) مجلة التوحيد . ربيع الأول ٥-١٤ هـ .

 ⁽٢) سورة النساء - الآية ٢٤ .

⁽٣) سورة الأحراب - الآية ٣٣ .

عند الأمهات البديلة فى دور الحضانة .. والتتيجة أن يخرج إلى المجتمع أجيال من ذوى العقد النفسية الذين يميلون إلى الجريمة ، وتستمر المعاناة فى حلقات تؤدى إحداها إلى الأخرى دون نهاية !

• لماذا الموضية ?! :

ظهرت دراسة حديثة تبحث عن الأسباب التى تدعو إلى الموضة ، والتى تسعى وراءها المرأة وهى كالآتى :

- أن المرأة سريعة السآمة والملل ، ويظهر ذلك في رغبتها التي تحدها بأن تنتقل من فستان لآخر ، فإذا مر زمن قصير على و موضة ، سشمتها ورغبت في تغييرها مجاراة لشعورها .
- الموضة عادة تنبع ممن نسميها و الطبقة الراقية ، حيث إذا أتت المرأة من تلك الطبقة بموضة فسرعان ما تنتقل منها إلى الطبقة الوسطى ، فاللَّذيا ... إذ أن الطبقة العلما يتغلفل فى نفسها حب المحيز والتسامى والترفع عن غيرها من الطبقات ، فإذا رأت أنه قد شاركها فى موضتها غيرها من الطبقات بحثت عن موضة جديدة تعميز بها ، وهكذا دواليك ، وبذا تكون الموضة فى حركة مستمرة .
- الموضة مرتبطة بالجمال أكثر من ارتباطها بالمنفعة .. فإذا كانت المرأة مظهرًا
 للجمال كانت موضتها أكثر تجددًا ، فالجمال أحوج الأشياء إلى التجديد ..
 وتجدد الجمال فن صعب تجيده المرأة المهتمة بالجمال ، ومن ذلك تنشأ الموضة .
- للوضة تنبع من الشعور بالنقص ، فالتي تشعر بأن شعرها ليس فيه جمال الطول نجدها تسعى وراء موضة الشعر القصير ، والمرأة القصيرة تفضل موضة الكعب العالى .
 - موضة المرأة منصرفة إلى التُجمل في عين الرجل لتستدرجه للاقتران بها .
- موجة المساواة بين الرجل والمرأة لها أثر كبير على الموضة .. فالمرأة تلبس البنطلون
 أحياناً كالرجل ، وتلبس العمامة أحياناً مثله ، وتقصر شعرها أيضاً .. وكأن ذلك استجابة لنزعة المساواة وكسر الحدود والفواصل بينهما !

العلم وأضرار الموضة (١):

(أ) تصلب عضلات الساق.

أثبتت الدراسات العلمية أن النياب الضيقة تعذيب لحرية الجسد، وضرر صحى عض لحلايا الجسم وأجهزته ، وخاصة جهاز التناسل والأطراف .. فقد تبين أن كثيرًا من السيدات أدى اللباس الضيق عندهن إلى العقم ، أو تشوهات الأجنة ، أو الولادة المقعلية(٢) ، مما أدى للولادة بعمليات قيصرية ، أو تمزق عنق الرحم . كما أن اللباس الضيق يؤدى إلى لرتفاع ضغط الدم نتيجة تضييقه لمقطع العروق .

أما بالنسبة للحذاء ذى الكعب العالى فقد ثبت أنه يؤدى إلى مرضين خطيرين هما :

(ب) مرض ه شيرمان » وهو عبارة عن تشوهات العمود الفقرى ، وانقلاب في الرحم . فضلا عن أنه تقييد لحركة المشي ، إذ ينصب جل اهتام المرأة أين ستضع قدمها ؟ وكيف ؟ فتطل قلقة ، صوترة ، مشدودة التفكير ، وكأنها من لاعبات السيرك ، تمشى على الحبل ، علماً بأن حركة المشي هي من الأضال اللاإرادية ، ولا تحتاج فنا الإرهاق الفكرى .

وإن ظنت المرأة أن الكمب العالى اختيال وزهو يكسبها المشية الأنيقة المتعالية المثيرة للإعجاب ، فلتتذكر قول الله تعالى : ﴿ وَلَاكَمُشْرِ فَى الأَرْضِ مَرَحًا ، إِنَّ الله لاَيْحَبُّ كُلُّ مُغْمَالٍ فَحُورٍ ﴾ ۞ .

أما بالنسبة للحذاء الضيق ، فقد ثبت أن الضغط الجانبي على القدم – وهو مايحدث في الحذاء الضيق – يؤدى إلى إرهاقي القدم وإصابتها بآلام قاسية معروفة .. جيث راحة القدم في المدين والوقوف تنجل في كونها مسطحة ، كمي يتوزع ضغط الجسم على سطحها كاملاً ، وذلك حسب قانون الضغط (ض = ثقل الجسم على معلج القدمين) وأن تقليل السطح من شأنه الضغط على منطقة ، مما يؤدى إلى إرهاقها

⁽١) من دراسة منشورة بالجلة العربية - سيتمبر ١٩٨٤ (بتصرف) .

 ⁽٢) الولادة المتعدية أن يكون رأس الجنين إلى أعلى معكوساً .

⁽٢) سورة لقمان – الآية ١٨ .

وآلامها ، فضلا عن أنه يؤدى – على المدى الطويل – إلى تشوهات القدم أو التحام الأصابع فى القدمين وتسلخها ، وحدوث الفطريات فيها .

د الميني جيب ، بهدد السيقان بالتضخم ويفير لون الجلد :

قام بعض الطماء المتخصصين فى الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا أعراً بعمل بحوث على نتائج ارتداء و الميني جيب ٤ ، أحدث الأزياء النسائية ... فقاموا بأخذ مقايس لسيقان بعض الفتيات قبل ارتدائهن و الميني جيب ٤ ، ثم أخذوا مقايس لنفس السيقان بعد مدة معينة من ارتداء و الميني جيب ٤ ، فوجدوا أن هذه السيقان قد تضخمت بنسبة ٥٪ ، وتغير لون جلدها بنسبة ٧٪(١) .

وقد أشارت الإحصائيات الأخيرة إلى انتشار مرض السرطان الحبيث في الأجزاء العارية من أجساد الفتيات اللاتي يلبسن الملابس القصيرة ... فلقد نشر في المجلة العلبية الاربطانية .. أن السرطان الحبيث و الميلانوما الحبيثة و Malignam Melanoma – والذي كان من أندر أنواع السرطان – أصبح الآن في تزايد ... وأن عدد الإصابات في الفتيات في مقتبل العمر يتضاعف حاليًّا حيث يصبن به في أرجلهن وأن السبب الرئيسي لشيوع هذا السرطان الحبيث هو انتشار الأزياء القصيرة التي تعرض الجزء العارى من جسد النساء لأشعة الشمس فترات طويلة على مر السنة ولاتفيد الجوارب الشقافة أو و النايلون و في الوقاية منه .

وناشلت المجلة أطباء الأوهة أن يشاركوا فى جمع المطومات عن هذا المرض ، وكأنه يقترب من كونه وباء ... وهذا المرض ينتج من تعرض الجسم لأشمة الشمس ، والأشمة فوق البنفسجية فترات طويلة ، وهذا ماتوفره الملابس القصيرة أو لباس البحر على الشواطىء وهو يصيب كافة الأجناس بنسب متفاوتة ، ويظهر أولا كيقمة صغيرة سوداء ... وقد تكون متناهية الصغر ، غالباً فى القدم أو الساق ، وأحياناً بالعين ... ثم يبدأ الانتشار فى كل مكان من الجسم ، فى حين أنه يزيد وينمو فى مكان ظهوره الأول ، فياجم المقد اللمعلوية بأعلى الفخذ .. ويغزو الله ، ويستقر فى الكبد ويدمرها ... فياجم المقد اللمعلوية بأعلى الفخذ .. ويغزو الله ، ويستقر فى الكبد ويدمرها ...

⁽١) عِلْة الاعتصام - مارس ١٩٦٩ .

⁽٢) الجُلَّة الطِّية الريطانية .المالمال عدد ١٩٧٢/١/١٥ – صفحة ١٣٠ .

وقد يستقر فى كافة الأعضاء ، ومنها العظام ، والأحشاء ، وبما فيها الكليتان .. ولربما يعقب غزو الكليتين البول الأسود نتيجة لتبتك الكلى بالسرطان الحبيث الفلزى ... وقد ينتقل للجنين فى بطن أمداً) .

ويثير أحد الأطباء (٢) العالمين قضية في صحف بالاده وعاظها العلمية ، بإذاعته لبحث ذكر فيه : أنه قد ثبت أن و المايوه البكيني » سبب مباشر الإصابة بالسرطان ، ذلك أن نسبة كبيرة من أجساد من يلبسنه تتعرض للشمس ، في حين الاتعرض الأجزاء المفطاة و بالبكيني » للإصابة بالسرطان .

• وصائل المكياج وانتشار حَبُّ الشباب والحالة النفسية :

ثبت علميًّا أن هناك علاقة بين استعمال وسائل المكياج من جانب المرأة وانتشار حَبُّ الشباب لديها ، حيث وجد أن ٣٠٪ من النساء اللواتى يستعملن أدوات المكياج يصين بحب الشباب ، وخصوصاً فى المنطقة السفلية من الوجة .

وقد ارتبط في الأذهان أن أكل المواد الدهنية يزيد من ظهور حب الشباب ، وقد ثبت خطأً هذا التصور ؟؟ .

أما بالنسبة لدور العامل النفسى ، فقد ثبت أن هناك علاقة بينه وبين ظهور. حب الشباب ، ولاسيما أن تلك الحالة تزداد عندما يتمرض الشخص لأزمات نفسية عنيفة .. فلقد ثبت علميًّا أنه عندما يتعرض الشخص لأزمات نفسية حادة يصاحب ذلك زيادة في إفراز الهرمونات ، ومنها « الكورتيزون » الذي له تأثيره في ظهور حب الشباب .

⁽¹⁾ لنا أن تصور حالة إنسانة مصابة بكل هذا وهي تصنى للوت علاصاً من الألام والدمار الذي يقعال بها ... ويلاحظ أن الجلة قد أوروت أن طيات البحث المذكور آنفاً أن هذا المرض لايمهل صاحبه طويلاً ... ولايمثل العلاج بالجراحة فرصة للنجلة ، كبائل أنواع السرطلان ، كما أنه لايستجيب أيضاً العلاج بجلسات الأشمة ..

⁽۲) الدكتور و جريس و وهو طبيب كندى مشهور .

⁽٣) يلاحظ أن الميلاة بين حب الشباب وعنول أتواع سينة من الأكل هي نظرية ندية ، مؤداها أن الإكثار من المواد الدهنية – كالشيكولانة والفهوة والمكسرات – بؤدى إلى ظهور حب الشباب .. ولكن أتضح حديثاً أن هذا غير صميح ، فقد ظهرت نظرية حديثة عفي بأن تكون هناك علاقة بين أنواع من الطعام وحب الشباب .

أخطار الشامبوهات والأصبغة(١):

من المروف علميًّا أن « الشامبوهات » مشبعة بمجموعات دوائية عديدة ، وتركيبات كيميائية مختلفة ، منها حمض الصغصاف ، والجاوى ، ومحضرات الزئيق ، لكن المتميز منها هو : أدوية « السيلينيوم » Scienium « والكادميوم سلفيد » Suphides بسبة ه ٢٠٪ من الأول ، و ١٪ من الثانى .. وهاتان المادتان الاتؤثران إلا إذا طبقنا على فروة الرأس مدة خمس دقائق على الأقل ، ويزداد التأثير عند تطبيقه على مساحات واسعة ، لكن لزدياد التأثير هذا يحمل في جنباته التخريش للجلد ، والالتهابات الجلدية .. كما أن « السيلينيوم » له تأثير سلم على الكيد والكلية إذا أخذ هضميًّا ، وهذا ما محدث عندما تبقى بعض آثاره عالقة على الأيدى أثناء فرك الرأس والاستحمام ، أو تعلق تحد المين أشاء المان أطافر .. ناهيك عن الأعطار الكبرى لهذه المواد فيما لو أصابت المين أثناء الماناء ، إذ تسبب قروحاً وآفات لحاسة البصر .

أما بالنسبة لصبغ الشيب(") وتلوين الشعر وتصفيفه بسهولة فقد ثبت أن المواد المستعملة في صناعتها تعوق الجلد عن القيام بوظائفه الحيوية ، وتلحق أخطأرًا فادحة وتشققاً بالشعر وفروة الرأس ، كما تحمل خطر التسرطن . ومن هذه المواد وعلى سبيل المثال لا الحصر : تيتانيوم أوكسيد ، بنتونيت ، هكزاكلورفين ، فينيلين ، وغيرها من المعطرات والمذيبات العضوية الكلوية التي تحمل إنذارًا لتسمم ، عاجلاً أو آجلاً .

الرياضة للمرأة ضرورة (٣٥):

فى بحث علمى لوحظ أن آلام الدورة الشهرية عند البنات اللاقى لايملرسن أى وياضة تزداد بنسبة الضعف عن البنات الملاتى بمارسن الرياضة .. يضاف إلى ذلك أن الرياضة

⁽١) من دراسة منشورة بالجلة العربية - مارس ١٩٨٥ .

⁽٢) تعليق : إلا لون الشعر ومظهره إذا أصابه الشيب وابيعش ليس عبياً ، بل هر آبة من آبات الله تعالى .. أما بالنسبة لتساقط الشعر وإصابت بالقشرة فيمكن علاجة بالبحث عن الأسباب ، ومدلواته بأدوية يقررها أطباء متخصصون ، وليس في صالونات التجميل .

إننا لانتكر على المرأة أن تنحي بشعرها وتزينه فى بيتها وأزوجها .. ولكتنا ننكر عليها أن تنصاع وتلهث خلف سراب خلاج يسمى المظهر والمؤصة . . .

 ⁽٣) من أحث منشؤ(بصحيفة الأهرام في أحد أعدادها الصادرة يوميًّا .

لها تأثير كبير بالنسبة لجمال الجسم واتساق انفوام عند الفتاة ، ومن ثم تأثيره المباشر على حالتها النفسية وسعادتها ، نتيجة تمارستها للرياضة .

أما بالنسبة للمرأة بعد الزواج ، فقد أظهرت الدراسات العلمية التي أجريت .. أن عدم ممارسة المرأة للرياضة غراباً مايؤدي إلى السمنة .. والسمنة مع الحمل تجعل المرأة تتعرض الأمراض ضغط دم الحمل ومرض السكر ، وعرضة للنزف ، فضلا عن أنها تترض لأمراونات وعدم التبويض ، ولذا وجلت نسبة معينة بين السمنة والعقم .. فقى قسم المقم بجامعة و أوهايو » لوحظ من خلال بحث علمي أن ٤٪ في عيادة العقم يُعانين من زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي ، بنسبة ٥٠٪ .. ولوحظ أيضاً أن حوالي مهن منهن يعالجن لتنشيط التبويض .

وف بحث علمي آخر .. وجد أن وزن المرأة لوزاد عن المعلل الطبيعي بنسبة ٧٥٪ فهناك احتال تباعد الدورات الشهرية أو انقطاعها .

وأظهر البحث أهمية الرياضة أثناء الجمل وبعده .. حيث أوصى الحامل برياضة المشى يوميًّا مع إجراء عدد من التمرينات البسيطة ، مثل الاسترخاء على الظهر ، والتنفس بانتظام ، وبطء وقبض عضلات البطن والأطراف ، ثم إرخاؤها تدريجيًّا ، ويمكن إجراء هذا التمرين من وضع الرقود على البطن ، أما بعد الولادة فالرياضة – عامة – هامة لمنع ترهل البطن ، والعودة إلى الرشاقة التي تنشدها كل إمرأة .

• النساء أقوى من الرجال في حاسة الشم :

أظهرت نتائج الأبحاث التى أجريت فى الولايات المتحدة ، ونشرتها مجلة 9 ساينس 4 الأمريكية الشهرية ، أن حاسة الشم أقوى عند النساء منها عند الرجال ، وأنها تضعف مع تقدم العمر .

وقد قام الباحثون باعتبار حاسة الشم لدى ١٩٥٥ متطوعاً ، تتراوح أهمارهم مابين الحامسة والتسعين ، كان عليهم أن يميزوا رائحة أربعين شيئاً ختلفاً ، منها القرفة ، والكرز ، والبيترا ، والبيزين ، والتبنغ ، والنعناع ، والصابون ، والليمون ، وراتب الحرف المركات .. وانتهى الباحثون في دراستهم إلى أن حاسة الشم تكون أقوى لدى الرجال والنساء الذين تكراوح أهمارهم مابين ٢٠ و ٤٠ سنة .. وأن هذه الحاسة

تضعف ببطء فيما بين الحمسين والستين ، ثم تضعف بمعدل أسرع فيما بين السبعين والثانين .

• معدل بكاء الرأة:

كشف بحث(١) أجراه الدكتور و ولم فراى ، من جامعة و كاليفورنيا ، الأمريكية ، أن معمل بكاء المرأة التي تتمتع بصحة جيدة يقارب خس مرات في الشهر ، يقابل ذلك البكاء مرة واحدة فقط في الشهر بالنسبة للرجل .

وقد توصل إلى هذه التنيجة بعد أن طلب من عينة البحث تسجيل عدد مرات البكاء وأوقاتها في دفتر خاص .. وذلك لايعني أن المرأة تتعرض للتوتر والأحزان أكثر من الرجل ، ولكن السبب قد يرجع إلى تأثير الاختلاف في التوازن المرموني الذي تتعرض له المرأة سنويًّا ، وإلى التقاليد التي تشجع المرأة على التعبير عن مشاعرها أو عواطفها بشكل أكثر وضوحاً من الرجل .. كما أظهر البحث أن كلا الجنسين يميلان إلى البكاء بين الساعة السابعة والعاشرة مساءً ، وبينا تساقط دموع المرأة بكثرة ، فإن الرجل عادة ما يتحكم فيها . بحيث تتجمع الدموع في المقلة ولاتساقط .. وهذا الوضع كما يذكر البحث أقل صحة من وضع المرأة ، لأن البكاء هو طريقة التعامل الطبيعية للجسم مع التوتر .

اعرق شخصیتك من دولایك():

آخر الدراسات النفسية التي قام بها فريق من علماء النفس حول شخصية المرأة -تركزت حول العلاقة بين ترتيب حواء للدولاب الخاص بها وبين شخصيتها ... وتخاطب المداسة المرأة بأنه:

إذا كان دولابك بسيطاً في محتوياته ، ويحتوى على حاجاتك الضرورية ، فأنت

⁽١) من يحث منشور بالجلة العربية – نوفسبر ١٩٨٦ .

⁽٢) علة هو وقي – سيتمبر ١٩٨١ .

⁽٣) يلامط أن مثل هذه الدراسات النفسية تحير الجهادات واستتناجات، وليست قوانين بطمية مقننة .

- تستعين بشخصية قرية ، ومقدرة قيادية ، كما أنك تحططين لأهدانك بدقة ، وليست الأشياء المادية هي اهتامك الأول
- أما إذا كان دولابك عملهاً جدًّا بملابسك التي تستخدمينها ، والتي توقف استخدامك لها .. فهذا يعنى أنك عاطفية وخيالية ، أو بخيلة ، تغنين على المحاجين بما لاتحاجين إليه !
- وإذا كنت من هواة مل، الدولاب بالملصقات والصور العائلية ، فأنت عاطفية
 و تجين حفظ أسرار الناس .
- وق حالة تكاثر عنويات دولابك حتى يبدو أنه غزن ، سواء بالملابس أو حقائب
 يد ، أو علب مختلفة ممتلغة وفارغة أو قلائد قديمة ... فهذا يدل على إخلاصك
 وحنينك للماضى ، وعندما تسافرين خارج بلدك فإن الحنين يجرفك للعودة إليه !
- الشخصية الفوضوية يتسم دولابها بالفوضى، أى غير مرتب، وتخرج منه ماتحتاج إليه بصموبة ... وصاحبة الدولاب غير المنظم سطحية ، ولاتهتم بملابسها ولابالآخرين .

ترى - عزيزتي القارئة - أي الدواليب تمتلكين ؟!

● دمنوة .. للكسل الخفيف :

عندما تقول المرأة لزوجها : 8 تصبح على خير 8 تكون جادة فعلًا فيما تقول ، فإن النوم يكون قد أثقل جفونها ، وهي لاتتردد في تلبية ندائه اللديد الهصحوب بالتثاؤب .

هذا ، ماتقوله الدراسة الطبية التي نشرتها مؤسسة 1 بوب) البريطانية ، بعد دراسة طويلة استغرقت أكثر من أربعة أشهر ..

تقول الدراسة : إن المرأة لاتصادف صعوبة عند توجهها للنوم ، ولكنها تصادف صعوبة بالغة عند النهوض فى الصباح .. وأن ٦٥٪ من النساء يفضلن البقاء فى الفراش طول اليوم لوترك لهن الحبل على الغارب ، لكن الأعباء المتزلية الملقاة على عاتقهن تجبرهن على الاستيقاظ ... أما الرجل قَشَل العكس من ذلك ، فإن مشكلاته تبدأ عند النوم ، فلا يستفرق فى النوم بسهولة ، وإن كان فى الصباح يستيقظ نشطاً فى سهولة ويسر ، ومن ثم فإن هذا مايجمل الرجل عادة يقبل على الفراءة فى المساء ومشاهلة التليفزيون ، وهو · يأوى إلى فراشه عادة قبل متتصف الليل .

ومن الأمور الصحية التي يستفيد منها الرجل النوم في فترة الظهيرة بعد تناوله الغداء، ولذا فإن القول a ناموا ولو قليلا تصحوا ، يصبح قولاً جديرًا بالاهتمام.

العلاج بالروایات(۱) :

ألحق حديثا فن رواية القصص والحكايات ضمن برنامج العلاج النفسى للمرضى .. فلقد ثبت بالفعل أن رواية القصص بأسلوب مريح وجذاب ، تعمل على تهدئة المرضى المصابين بالأمراض النفسية ، وتجلب النعاس إلى أجفانهم .

الطريف أن بعض الأطباء النفسانيين قد لجئوا إلى الاعتباد جزئيًا على رواية القصص والحكايات ، والاستعاضة بها عن بعض الأقراص المهدئة فى علاج الاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية .

المرأة أكثر إقبالاً على الكتب ال

أثبت أحدث دراسة أجريت ف و يروكسيل ، حول هواية القراءة ... أن المرأة أكثر من المراقة بالصحف اليومية .. أشارت الرجل إقبالاً على قراءة الكتب ، وأن الرجل يهتم أكثر من المرأة بالصحف اليومية .. أشارت المدراسة أن هواة المقراءة لا يمكن أن يشغلهم عنها و التليفزيون ، أو الإذاعة ... وأكدت على أن غالبية عشاق القراءة تعراوح أعمارهم ما يين ٣٠ : ٤٥ عاماً ... وأثبت أيضاً الاحتفاد القائل بأن الإنسان الذي يهوى القراءة يجب العزلة والابتعاد عن الآخرين .

۱۰) عجلة هو وهي – يوليو ١٩٨٤ .

⁽٢) صعيفة الأنبار الصادرة ال ١٩٨٦/١٢/١٩

الحب من أول شمة .. حقيقة علمية! :

تدل الأبحاث التى قام بها العالم الأمريكى و وليام ماسترز ، وزميلته و فيرجينا جونسون ، .. أن عَرَق الرجال يحتوى على رائحة المسك .. لذلك توصل صناع العظور إلى عطر استخلصوه من عَرَق الرجل لجذب الإناث .

وإذا كان لهذا العطر تأثير السحر فى جذب الإناث ... فقد تبين أن له أثرًا عكسيًّا على الرجال ، فهو يجعلهم أكثر عدوانية إ\١٠ .

• صورة الرجل الاتفارق خيال المرأة :

ثبت سيكلوجيًّا أن صورة الرجل لاتفارق خيال المرأة ، ولاسيما في سن المراهقة .. إنها صورة لاتعدى القبلات والذهاب معه إلى الأماكن التي تسمع عنها .. وكأن الرجل في خيالها مجرد ه كوبرى ، سهل لتنفيذ الرغبات ، لكن ما إن تلتقى به في الواقع حتى تنفير صورته بالتدريج في نفسها . فتصفه بأنه لايهتم إلا بنفسه .

المرأة أكثر عرضة للاكتاب من الرجل():

من واقع الأبحاث والإحصاءات الطبية ظهر أنه مقابل كل رجل يعانى من الاكتاب تقابله ست نساء .. والسبب أن الصلات العاطفية أكثر أهمية بالنسبة للمرأة عنها للرجل .. والمرأة ترتبط عاطفيًّا وبشكل حاد بأسرتها أو بزوجها .. وعندما تنقطع هذه لصلات – سواء عن طريق الطلاق من الزوج ، أو عندما يترك الابن والبنت منزل العائلة بسبب العمل والزواج – فإن المرأة قد تصاب بحالة اكتفاب حادة ، قد تدفعها ف حالات كثيرة إلى الانتحار ، أو قد تصاب بحرض نفسى يجعل حياتها بلامعنى أو هدف ... والمرأة بطبيعتها لاتستطيم تحمل الرحدة في حين يستطيم الرجل أن يعيش بخوده .

⁽١) علة أكتور الصادرة ف ١٩٨٠/٤/٦ .

⁽٢) باب و أخيار عمك و بمحلة الشقية - أكبير ١٩٨١ (عصرف) .

البكاء يطيل عمر المرأة(١):

أكد أحد العلماء الأمريكيين مؤخرًا أن البكاء يطيل عمر المرأة .. ويفسر العالم رأيه هذا ، بأن الدموع تحتوى على نسبة من السموم التي تخرج من الجسم عن طريق البكاء ، عما يؤدي إلى خلو الجسم منها .

ويقول العالم الأمريكي : بما أن المرأة لديها الاستعداد الفطرى للبكاء أكثر من الرجل ، فإنها تعيش عمرًا أطول منه ، بعد أن تتخلص من نسبة السموم التي تخرج عن طريق البكاء .

الرأة مزاجها مطلب :

هذه حقيقة أكدها البحث العلمي معللاً سبب ذلك بتحكُم هرموناتها ، ولاسيما الهرمونات الجنسية التي تنظم قيام أعضاء الجسم المحلفة بوظائفها على الوجه المطلوب ...

ففي بحث أنجره اثنان من العلماء الأمريكيين .. جاء فى بعض مواضعه : أن المرأة
تصير بالدورة الشهرية التى يتحكم فيها هرمونها ، ومديها فى المتوسط ٢٨ يوماً ،
وتتجدد كل شهر .. فقد ثبت علميًّا أن تلك الهرمونات لاتتدفق فى الدم بمعلل واحد
طوال الدورة ، أو طول الشهر .. وحسب كمياتها الختلفة يكون مزاج صاحبتها ..
فخلال الأسبوعين الأولين من بدء الدورة الشهرية تزداد كمية هرمون
و الاستروجين » .. وهو يتبه المرأة وينعشها ويجعلها على مايرام ... ثم فى وسط الدورة
بين اليومين الرابع عشر والتاسع عشر تقريباً يداً هرمون و البروجسترون » دوره الخالف
فيدع مشاعر حواء ، ويجعلها منطوية سلية ... وفى الأيام الأعيرة قبل الطمث .. يقل
إفراز الهرمونين معاً ، وتكون التتيجة هى التوتر والقلق ، والشعور بالإحباط .. وف هذه
الفترة تقع أكثر الخلافات والمشاجرات بين المرأة والآخرين .

كما تبين أنه يقل إفراز هرمون و الاستروجين ۽ بعد الولادة مباشرة .. ثم في مرحلة

⁽١) للرجع السابق .

سن اليأس .. وكلتا هاتين الفترتين لدى المرأة يقترنان بظواهر التوتر والقلق ، والفتور والسلبية .

وفى بحث علمى آخر .. أجرى بالولايات المتحدة الأمريكية .. اتضح أن الجراهم التى ارتكتها النساء كانت فى فترة ماقبل الحيض .. ونفس التتيجة تكرر حدوثها فى حوادث الانتحار .. من هنا عُدُّتْ حقيقة علمية عن هذه الفترة « ماقبل الحيض » .

المرأة عندما تقتل زوجها :

ثبت – بعد إجراء بمث عن الجرائم التى ترتكبها النساء – أن المرأة عندما تقتل زوجها .. لاتقتل إلا دفاعاً عن وجودها ... ف حين أن الرجل يقتل أى فرد ، بصرف النظر عن العلاقة بينهما ... والذليل على ذلك أنه قلّما نسمع عن امرأة استؤجرت لقتل إنسان ، ولكن نسمع مرارًا عن رجل يُستَأَجُّرُ لقتل الآخرين .

كذلك اتضع خلال البحث أن أكثر القاتلات متزوجات، وأقلهن غير متزوجات ... وهذا يدل على أن القتل كان دفاعاً عن العلاقة الزوجية، أو بسبب هذه العلاقة عموماً .. ونادرًا ماتقتل امرأة رجلاً لاتربطها به علاقة .

وقد لوحظ أن القاتلات يتجلوّزُنَ الثلاثين (١) ... ومعنى ذلك أن القاتلة تمر بمرحلة معاناة طويلة حقيقية .. وهذا يعنى أيضاً أن المرأة تقتل عندما يغيض بها الكيل .

وتركد البحوث الاجتاعية أن هناك علاقة وثيقة بين التعليم وارتكاب جريمة القتل ، وهذه العلاقة سالية ... بمنى أن المرأة غير المتعلمة أكثر وقوعاً في جريمة القتل من المرأة المتعلمة تعليماً عالياً ثمل مشاكلها المتعلمة تعليماً عالياً ثمل مشاكلها بأسلوب آخر غير القتل ، في حين أن المرأة غير المتعلمة أو المتعلمة تعليماً متوسطاً ، تضيق بها السبل نتيجة التقافيها الهمودة ... كما أظهرت البحوث الاجتاعية أن معظم جرام القتل تقع في الطيقات الفقيرة ، أو الطيقات النتية الثرية ، وتقل وتندر في الطيقات المتوسطة .

⁽١) تين من خلال اليموث والدراسات لليفانية أنه نادرًا مافقتل الرأة قبل الثلاثين أو بعد الحمسين .

 ⁽٣) قد تبين أن المسلمة تسليماً عتوسطاً ، أي الحاصلة على مؤهل متوسط ، تكون أكثر وقوعاً فل جريمة القتل من المسلمة تعليماً عللياً وتكاد تكون مقاربة لغير المعلمة .

« الخاتمـــة »

إن البحث الدائب في مجالات الدراسات والبحوث العلمية ونتائجها متعة يلتذ بها من يبحث عن الحقيقة .. أي حقيقة تعترض حياته اليومية ، فيتأمل ويتدبر في طياتها بالبحث عن مدلولاتها ومعطياتها الكائنة فيها ، وتأثيراتها النافعة أو الضارة . أجل ... إنها متعة ... ولكن متعة مضنية ، تتطلب الكد والجرى وراء المراجع المتخصصة في مجال العلوم التي تتناول جزئية يشغل فكره في بخشها ... أو وراء تقارير دورية تنشرها المجلات العلمية ، أو الصحف والمجلات العامة ، إذا وجدها الباحث فيسرع بافتطافها كالجائم الذي يجد ثمرة يانعة ، فَيَهُمٌ عليها لايتركها حتى يلتهمها عن آخرها .

قد يتسامل سائل في غرابة عن السبب في ذلك ..

فلا أجد سوى القول: إنها تلك طبيعة الباحث عن الحقيقة .. خلقه الله بها .. يشعر دوماً بالظمأ الشديد المُلِحّ الذي لايرتوى ، بل على النقيض إذا ارتوى ازداد ظمأه !! ... ألم يكن متقلاً لاهتاً سائحاً من مرجع لآخر ؟ لايقنع بما توصل إليه من معلومات فيعود ليلهث من جديد وراء معلومة أخرى تدعمها وتشفع لها بالصدق العلمي التنجريبي .

والذى يهنا أن نقرره هنا أن لايخرج أى باحث صادق مع نفسه إلا بنتيجة تقفز أمام عييه ، هاتلة كالمارد الذى يخرج من قمقم ، تعلن حاسمة مدى الحكمة التي من جرائها يقرر الشرع الحكم شهئاً ، ويهى عن آخر بشكل خفى عميق لايممره إلا كل من كان له قلب أو ألقى السّقمة وهو شهيد .

من هنا ... أود أن تكون قد لزددت إيماناً واستمتاعاً بتلك السياحة السريعة . مع إثباتات العلم الحديث وعجائبه .

المراجسيع

- القرآن الكريم.
- وياض الصالحين : عيى الدين أبى زكريا يحيى بن شرف النووى .
 - القاموس الطبي: دائرة معارف بيرز البريطانية .
- الموسوعة الطبية الحديثة (أربعة عشر جزءاً): نخبة من كبار الأطباء العالميين.
 - المسوعة الغذائية: د. على محمود عويضة.
 - جسم الإنسان: د. عبد المنعم عبيد.
 - الآثار النفسية والاجتاعية للتليفزيون: د. عبد الرحمن عيسوى .
 - عصر التليفزيون وحضارة الصورة: عبد المنعم حسن.
 - العلقزيون بين الهدم والبناء: عمد كامل عبد الصمد.
 - الإعجاز العلمى فى الإسلام: عمد كامل عبد الصمد.
 - الطب بالأعشاب: د. عبد الكريم دهينة.
 - حیال الجسیة: د. صبری القبالی.
 - العسل: د . محمد نزار الدقر .
 - الزواج ضد السرطان: د. لفنون.
 - التليفزيون وأثره في حياة الأطفال: ويلبور شيكرام وآخرين -

دراسات وبحوث منشورة :

• ملات شهرية :

- الجَمَلَة العربِية: أعداد أغسطس ١٩٨٤ - سبتمبر ١٩٨٤ - نوفير ١٩٨٥ - يونيو يناير ١٩٨٥ - مارس ١٩٨٥ - مايو ١٩٨٥ - يونيو ١٩٨٥ - سبتمبر ١٩٨٥ - أكتوبر ١٩٨٥ - ديسمبر ١٩٨٥ - يناير ١٩٨٦ - مارس ١٩٨٦ - مايو ١٩٨٦ یولیو ۱۹۸۳ – أغسطس ۸۱ – توفمبر ۱۹۸۹ – دیسمبر ۱۹۸۳ – فبرایر ۱۹۸۷ – مارس ۱۹۸۷ – أبریل ۱۹۸۷ – مایو ۱۹۸۷ – یونیو ۱۹۸۷ – سبتمبر ۱۹۸۷ – نوفمبر ۱۹۸۷ – ینایر ۱۹۸۸

- الوعى الإصلامي: أعداد أبريل ١٩٨٦ - أغسطس ١٩٨٤ - أكتوبر ١٩٨٤ .

- منار الإسلام: أعداد فيراير ١٩٨٥ - أغسطس ١٩٨٦ - يونيو ١٩٨٦ .

جلة الكويت: سبتمبر ١٩٨٧.

– منير الإسلام : نوفمبر ١٩٨٤ .

جملة الأمة القطرية: فبراير ١٩٨٥ - مارس ١٩٨٦ - أغسطس ١٩٨٦ --

يوليو ١٩٨٦ .

- مجلة الضياء (فيل) : ديسمبر ١٩٨٧ . - مجلة الشرقية : مارس ١٩٨٠ - ديسمبر ١٩٨٠ - يناير ١٩٨١ - يوتيو

١٩٨١ - سيتمبر ١٩٨١ - نوقمبر ١٩٨١ - أكتوبر

١٩٨١ - ديسمبر١٩٨١ - يناير ١٩٨٧ - مايو ١٩٨٧ -

أبريل ١٩٨٧ - أكتوبر ١٩٨٧ - ديسمبر ١٩٨٧ .

- علة البريد الإسلامي: عدد (١٠ - ١٢) ١٩٨٥ .

١٤٠٥ التوحيد: ربيع الأول ١٤٠٥ هـ.

- مجلة طبيبك : يوليو ١٩٧٣ – يوليو ١٩٧٧ .

- مجلة هو وهي: سبتمبر ١٩٨١ - يوليو ١٩٨٤ - سبتمبر ١٩٨٤ .

- مجلة صوت الشرق العدية : يناير ١٩٨٨ .

مجلات أسبوعية :

- مجلة أكوبر : ١٩٨٠/١٢/١ - ١٩٨٧/١٢/١ - ١٩٨٧/١٢/٢ -

- مجلة المصور : ١٩٨٤/٣٠٠ - ١٩٨٧/١١/٢٧ .

- مجلة آخر صاعة : ١٩٨٤/٥/٢ - ١٩٨٢/١/١ .

- بجلة صباح الحيو : ١٩٨٤/١/٥ – ٥/٤/٤٨٥ .

· - علة حواء : ١٩٨٤/٣/٣ .

- نشرات وتقارير دورية :
- نشرة أخبار اليابان مارس ١٩٨٤ .
- تقرير صادر عن منظمة اليونيسيف عن الطفولة عام ١٩٧٤ .
 - رسالة دكتوراه غير منشورة:

الميدات الحشرية وتأثيرها على الجهاز الهاعي في جسم الإنسان .

للباحثة سهير رزق بقسم المناعة بمعهد البحوث الطبية .

• صحف يومية:

صحيفة الأهرام: ١٩٨٥/١٠٠ - ١٩٨٥/١٠ - ١٩٨٥/١٠١٠ -

- 19A7/17/17 - 19A7/9/1 - 19A7/8/A

- 19AY/1/YE - 19AY/1/YA - 19A7/1Y/YA

-19AY/E/YY - 19AY/E/19 - 19AY/Y/11

-19AY/Y/YY - 19AY/Y/Y - 19AY/Y/Y1

. 1947/9/79 - 1947/9/77

صحيفة الأعبار: ١٩٨٥/١/٤ - ١٩٨٦/١٢/١٧ - ١٩٨٧/١٢/٣

صحيفة عكاظ (المملكة السعودية): ١٩٨٥/٧/١٥ .

صحيفة اليوم (للملكة السعودية) : ١٩٨٧/١٢/٥ .

صحيفة الرأى العام: ١٩٨٧/١٢/١٨ (نصف شهرية).

علات أجبية :

الجُلة الطبية البريطانية : B.M.J عدد ١٩٧٢/١/١٥ .

● مقتطفات أخرى من مصادر مجهولة ألبتت لمدى أهميتها :

الفهرس

الموطسوع

Y	• المنعة
	الباب الأول
ولوجى	المجال الطبي والبير
17	 الفصل الأول : إلبانات طية حديثة
10	- نقص الأوكسجين في النم يسبب الأرقي ليلاً
11	- لاتشرب الشاى بعد الأكل مباشرة
17	- أفضل طريقة لشرب الماء
17	- أهم أعداء القلب
1Y	- الوقاية من السكتة القلبية
	- ارتفاع ضغط الدم يتأثر بالطعام
١٨	- الشخير وضغط الدم المرتفع
11	– مرض السكر واحد
	- الريجيم القاسي يسبب مرضاً جديداً
11	- زيادة الوزن والاضطراب العاطفي
Y•	الصوم يزيد خصوبة الرجل
۲۰	– الصوم وجهاز المناعة ألدفاعي
	– الصوم يزيل العناصر المضرة بالجسم
Y1	- الريجم القامي والصوم علاج للسرطان
14	

السمنة وراء قلة الخصوبة	-
الماء والسَّمنة	-
· علاقة السُّمنة بروماتيزم الركبة	-
السَّمنة تسبب تآكل الغضاريف ٢٥	-
- عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع ٢٥	
- الضوضاء خطر يهدد الإنسان	-
الموسيقي الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة	
- العلاقة بين الضوضاء وارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب	
- الدش الساخن ضار بالصحة	
- الكفُّ أكبر ناقل لعدوى الرشح	
- الإنفلونزا لاتنشأً من يرودة الجو ٣٢ .	
- النقرس :	-
- نقص الزنك وفيتامين (أ) في الغذاء يسهل الإصابة بتليف الكبد ٣٣	-
- نقبص الزنك يؤثر على المحو ـ	
- الإقلال من الملح علاج	
- الإكثار من الملح علاج	
- التمرينات الرياضية لها فوائد لانعلمها	
- الملاكمة لعبة خطرة	
- الطين علاج للأمراض	
- اللماغ والشهية	
- اللعوع تريح الجسم	
- حامة الشم	
– فح الذكر أكبر من فح الأنثى	
- ذكاء المرأة	
● الفصل الثانى: الوقاية والعلاج بالغذاء	
- الجراثيم تموت بالعسل 60	
- نجاح استخدام عسل النحل في علاج البلهارسيا	

£1	- العسل في مركّبات اللواء
8	- عسل النحل لعلاج ألقولون العصبي
0 t	– العسل منوم طبيعي وصحى
o	– للعسل خاصية غريبة
01	- البلح غذاء وشفاء
oY	– العنب أفضل فاكهة
	 الجزر يحميك من الكلوسترول والسرطان
o	– الموز يشفى من قرحة المعدة
	- الطماطم علاج لكثير من الأمراض
ot	- البيض غذاء مفيد
	- عمير التوت علاج فعال
	- الإفراط في أكل السباغ يؤدي إلى اعتلال الص
	– الفلفل الأسود خطر على المعدة
٠٦	- الحذر من أقراص النعناع
	- حليب الماعز يقى من السرطان
	- الشيكولاتة السوداء ضارة كالمخدرات
	 الإسراف في شرب القهوة
	- الكافين يرفع ضغط الدم
	- الملح يرفع ضغط الدم
o1	- فيتامين (ب) يجنب متاعب سن اليأس .
1.	- اللبن الزبادي ومحيرة البيرة وتأثيرهما الساحر
1.	- لندن تبوح بأسرار الزبادي
	 الصوم يمنع حدوث الجلطة
11	- الثوم له تأثيرات فعَّالة
	البصل علاج لكثير من الأمراض
	 البطاطس لاتؤدى إلى السّمنة
	- الطماطم ضد العنوى الجرثومية
	•

77	- الخس يقوى اليصر والأعصاب
77	- القدونس له مفعول مُسكِّن للألم
	- العلاج بالنباتات
٦9	
٦٩	- اكتشاف جديد لعلاج مرض السكر
٧٠	~ ضرورة أكل اللحوم والنباتات معاً
٧٠	- الحناء علاج
۷١	- أقراص البوتاسيوم
٧٢	- الأرز يتسبب في عمي عيون البنجلاديشيين
٧٢	- مادة من السمك تمنع النزيف
	- لاتتناول الرغيف الأبيض
	- بالأسماك مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثدى
٧٣	- بحث علمي جديد يؤكد علاقة أكل الأمماك بسلامة القلب
	- وجبات الأسماك تحمى من الروماتيزم
٧٤	 تناول الأسماك يقلل الإصابة بأمراض القلب
٥٧	- اللحوم الحمراء والإكثار منها
	- تناول الحضراوات يمنع الزائلة اللودية
٧Y	-عاربة السرطان بالغذاء
	24.00 000
	الباب الحالى
	انجال المعملي والبكتيرلوجي
۸۳.	● الفصل الثالث: اكتشافات معملية خطيرة
	- السواك واكتشاف الأبحاث الكيميائية
۲V .	- إسواد واقتسات الخيفات الخيفاتية
A 1.	- طغير الله توبه الطوط فيد الجسم بالفيتانيات الخافية - تلوث الأغذية المفوظة بيداً بعد فتحها
^^ .	

4	 الشيكولاتة لاتسبب السمنة ولاتسوس الأسنان
	– اختلاف الدم بين الزوجين ومخاطره على الأبناء
	- ضرورة الاغتراب في الزواج
17	 الإفرازات الجلدية تحتلف باختلاف الشعوب والأفراد
	- مايحدث للجسم بعد الموت أمر غريب
	– أطعمة النساء تطور سرطان الثدى
	- الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بالحساسية وسرطان الر
	- التفكير أكثر من مرة قبل تناول قطعة واحدة من السكر
	- عدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكلور
ايدز ٩٦	- اختلاط مياه الشرب بمياه المجارى أحد أسباب الإصابة بالإ
	- نظام الرى وراء الإصابة بسرطان المثانة
	- أخيراً : اكتشاف أسباب سرطان الثدى
1A	- أضرار الأدوية الحديثة
1A	- الأمبرين له أضرار
اية بالسرطان ٩٨	- الأدوية المهدئة والمحدرات تسبب تشوهات خلقية والإص
	- الزيت المغلى المستخدم في قلى الطعمية والسمك يؤدي للإ
	- تلوث الأجواء من أهم أسباب السرطان
	- فيتامين (أ) وعلاقته بمرض السرطان
	- دواء من حليب الفغران
٠٠٠ ١٠٠٠	– الكالسوم عنم الفو ان يبيييي بين بينيييي
۱۰۲	- مياه الصنبور أفضل من المياه المعبأة في زجاجات
• *	- بروتينات جديدة تساعد على تجلط الدم
	- إنتاج البروتين من سيقان الذرة وحطب القطن
· r	- نباتات قرمية بسبب المبيدات
	- أعشاب هندية تحفظ الحيوية والشباب
	- الحيوانات الأليفة وماتحمله من أخطار لأمراض عديدة
	- الجيه أنات الأليفة أحد أسياب إصابة الأطفال بالحساسية

١.

1.0	- طفيل الحيوانات الأليفة يؤدي إلى الإجهاض
1.1	 خطورة أمراض الكلاب الضالة
	– على هامش حديث الذبابة
	- أهمية الوضوء والغسل صحيًا
	- الأسمدة الكيمياتية والبيدات وأخطارهما
1 • A	- الميدات الحشرية أخطر من الإيدز
1 • A	- التسميد بالأزوت يرفع إنتاج القمح والذرة
1.1	- الكبريت يضاعف إنتاجية الحاصلات الزراعية
1.4	 بسبب الحشائش نهر النيل يفقد ٣٤ مليون م٢ من المياه سنويًا .
	إثباتات علمية متفرقة
11T	 الفصل الرابع: المُحرَّمات وآخر التقارير العلمية
110	- المحدرات وماأثبته البحوث الأخيرة
11Y	 مبب إدمان السموم البيضاء
117	– الحمر وأضرارها المثيرة
111	- الحمر شيهة بفضلات الإنسان
111	- أعراض أنثوية تظهر على مدمني الكحول من الرجال
17	- الخمر أسرع المشروبات امتصاصاً باللم
١٢٠	- لحم الخنزير وماكشفت عنه التحاليل المعملية أخيراً
١٢٢	- من مسلسل مضار التدخين
٠٠٠٠ ٢٦١	 النساء المدخنات أقل خصوبة من غير المدخنات
	– التدخين وأثره السيئ على صحة الحامل
	– التدخين يمجل بانقطاع الدورة الشهرية
	الباب المثالث
un.	الجال النفسي والاجتاعي
	• الفصل الخامس : غرائب ولكنيا حقائق نفسية
\T	- التوتر والقلق يسببان السرطان
	a distant

171	- لاتغضب لاتحقد لاتحزن
177	- اللون الوردي مريح للأعصاب
177	فعبل الحب
	- أحبواً ولكن ليس بعنف
	- الحلافات الزوجية والذبحة
178	- الابتسامة علاج وقائي
	 الزواج يزيد فرص النجاة من السرطان
	- الزواج السعيد يحمى من الإصابة بالسرطان
	– علاقة غريبة بين أحجام الأجسام والسعادة ال
177	- كبت الدموع يؤدى إلى إصابتك بالصداع
	- ٧٧٪ من الصداع صداع نفسي
	المرأة أكار إصابة بالصداع
174	- الصداع الحاد نفسى
14	– النوم يساعد على التثام الجروح
	- ضرر الأمزجة المتقلبة على صحة الإنسان
	- أعل نسب الانتحار
لتفسية	- الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية للأمراض ا
	- الملابس انعكاس لمشاعر الإنسان الداخلية .
187	- المرأة تميل إلى المهادنة
188	- شخصيتك من طريقة نومك
188	- الاستلقاء للراحة بعد الظهر يزيد النشاط
	- ٥٠٪ من المترددين على العيادات الباطنية يعا
	- التهاب المفاصل الروماتيزمي ينشأ من اضطر
	- بيولوجيا البناء
18A	- وضع السرير له تأثير في الإصابة بالأرق
	 العقول الإلكترونية مصدر للأمراض النفسية
10	- علاقة المهنة بسرطان الدم

10.	– من يملم أكبر
101	– الزوجة المطيعة أكثر الزوجات سعادة
101	- العقوبة لاتفيد
101	- تأثير المداقة على المحة
101	- الإجازة القصيرة أفضل من الإجازة الطويلة
107	- الجرى والهروب من المشاكل
108	 المثى يطيل العمر
105	- الشباب العربي لايقرأ
100	- أثر التليغزيون التعليمي
100	 البرامج التليفزيونية بوضعها الراهن آكار ملاءمة للأقل ذكاءً
101	– الكلاب تتاثر بشخصيات أصحابها
107	- النبات يرى ويسمع ويتلوق
104	- النباتات تحب وتكره أيضاً
101	 الجديد في الأمراض العقلية
104	 الفصل السادس: مايهم الآباء في عالم الطفولة
171	- اللعب غذاء الطفل الأسامي
171	– الغناء الجماعي للأطفال يعالج الأمراض النفسية
177	- الحرمان العاطفي للطفل يؤثر على نموه الجسدي
177	- هل للغذاء تأثير على السلوك العدواني ؟
175	– تأثير الضحك فى نمو الأطفال
177	 الأطفال يعانون من الأرق أيضاً
۱٦٢	– التليفزيون خطر علي الأطفال
175	– الطفل يتعرف على أمه يحاسة الشم
172	الحالة النفسية للطفل تبدآ من فترة الرضاعة
175	– عالم يحنز من تناول الأطفال للفول المدمس
170	- الشاى يسبب الغنعف لطفلك
170	– نبات القرع يفيد الأطفال أكثر

177	- النظام الغذائي يؤثر في تقويم أخلاق التلاميذ وقدرتهم على التحصيل
177	- علاج جديد لفتع شهية الأطفال
177	- علاج الشلل باستخدام نقل شحنة و الحيوية والقوة ،
177	- الشمس ضرورية للطفل
174	- حمل الحقائب المدرمية على الظهر
174	- البنت تنضج عقليًّا ونفسيًّا قبل الولد
١٧٠	- زيادة كمية الماء تضر بالمواليد
١٧٠	 فيتامين (أ) يقلل من وفيات الأطفال
171	- الطفل المصرى أكثر ذكاءً
171	– ماذا تعنى زيادة وزن الطفل ؟
171	- ماذا يعنى مشاهدة الطفل للتليفزيون ؟

الباب الرابع الجال الفسيولوجي .. والنسائ

الفصل السابع: نتائج علمية عهم الأزواج - ضرورة اعتزال النساء في الخييض - مهبل المرأة يمتص مادة معينة في السائل المنوى - تأجيل الإنجاب في منوات الزواج الأولى خطر - خامات الشمس منشطة للقدرة الجنسية - الحتان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان - خان البنات - الإباحية أكبر أسباب العقم - الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم - الرياضة العنيفة والاكتفاب سيبان للعقم - عليم مشترك من حبوب منع الحمل - الماثار الجانبي لأقراص منع الحمل - الماثار الجانبي لأقراص منع الحمل		
- مهبل المرأة بمتص مادة معبنة فى السائل المنوى		
- تأجيل الإنجاب في منوات الزواج الأولى خطر		
- حمامات الشمس منشطة للقدرة الجنسية	۱۷۸	- مهبل المرأة يمتص مادة معينة ف السائل المنوى
- الحتان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان		
- خدان البنات - المعقم - خدان البنات - المعقم - الإباحية أكبر أسباب العقم - الاباحية أكبر أسباب العقم - الاباد المعقم - الاباد المعقم - المادة العنيفة والاكتثاب سببان للعقم - تحذير مشترك من حيوب منع الحمل - تحذير مشترك من حيوب منع الحمل - المعلم	۱۷۹	- حمامات الشمس منشطة للقدرة الجنسية
- خدان البنات - المعقم - خدان البنات - المعقم - الإباحية أكبر أسباب العقم - الاباحية أكبر أسباب العقم - الاباد المعقم - الاباد المعقم - المادة العنيفة والاكتثاب سببان للعقم - تحذير مشترك من حيوب منع الحمل - تحذير مشترك من حيوب منع الحمل - المعلم	۱۸۰	- الحتان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان
- الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم	۱۸۰	- ختان البنات
- الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم	141	- الإباحية أكبر أسباب العقم
- تحذير مشترك من حيوب منع الحمل	۱۸۱	- الرجل مسعول عن ٤٠٪ من حالات العقم
- تحفير مشترك من حبوب منع الحمل	۱۸۲	- الرياضة العنيفة والاكتثاب صبيان للعقم
- التأثير الجانبي لأقراص منع الحمل	۱۸۳	- تحذير مشترك من حيوب منع الحمل
	۱۸۳	- التأثير الجانبي لأقراص منع الحمل

145	∸ حيوب منع الحمل ₋ . وعلم تمييز الألوان
148	– أخطار لاتدركها الأم الحامل
188387	– يذور الحلبة لمنع الحمل
١٨٥	 بذور ٥ حبة العروسة ٥ تساعد على منع الحمل
١٨٥	- أهمية تباعد الولادات
١٨٦	- لماذا يتدفق اللبن في صدر المرأة عند الولادة
1.47	- الكشف عن وجود الحمل من فحص البول
1 7 7	- الأم تسقط قبل أن تعرف أنها حامل
نامسة والثلاثين ١٨٧	- نسبة تشوهات الأجنة تبدأ في الزيادة عندما تبلغ المرأة سن الح
1 A Y	 تكرار الحمل وتأثيره على الساقين والإصابة باللوالى
١٨٨	- الموسيقي تيسر الولادة على المرأة الحامل
١٨٨	- المرأة الحامل تفرز مادة تساعد على تُحمّل آلام الولادة
	- الجنين والطب النفسي
١٨٩	- الجنين يفكر
١٨٩ ٢٨١	– هل يطرب الجنين لصوت أمه ؟
	– هل لفيتامين (أ) علاقة بتشوه الجنين ؟
	- الذكاء وماتأكله الأمّهات
191	- أشعة إكس وأخطارها على الأجنة
	- أجسام غرية تسبب العقم
	- أخطار الرضاعة الصناعية
190	- الرضاعة تساعدكِ على اكتساب الرشاقة
10	 الرضاعة الطبيعية تُبعد الإصابة بسرطان الثدى
40	- الرضاعة لاتؤدى إلى تهلل الثدى
	 الإكزيما أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يرضعون صناعيًا
11	- الرَّضاعة الطبيعية هي المفتاح السحرى الذي نقلكه كل أم
	- الرضاعة الطبيعية تمنح الأم السعادة
	🖚 كثافة لبن الأم تتغير خلال الوجبة الواحدةيــــــــــــــــــــــــــــــــ
	·

7.1	• الفصل الثامن : نساليات
۲۰۳	- المرأة العاملة وأمراض القلب
7 - 8	- لماذا الموضة ؟
Y . o	- العلم وأضرار الموضة مسيسيسيسيسيسيسيسيسيسيسيسيسيسيسيسيسيسيسي
7.7	- الميني جيب يهدد السيقان بالتضخم ويغير لون الجلد
	- وسائل المكياج وانتشار حب الشباب والحالة النفسية
T • A	 أخطار الشامبوهات والأصبغة
Y • A	- الرياضة للمرأة ضرورة
Y • 9	- النساء أقوى من الرجال في حاسة الشم
*1.	- معدل بكاء المرأة
Y1	- اعرفي شخصيتك من دولابك
	- دعوة للكسل الخفيف
Y17	- العلاج بالروايات
11	- المرأة أكثر إقبالاً على الكتب
Y17	- الحب من أول شمة حقيقة علمية
Y17	- صورة الرجل لاتفارق خيال المرأة
LIL. PERSON	- المرأة أكثر عرضة للاكتتاب من الرجل
T18	- البكاء يطيل عمر المرأة
Y1831Y	المرأة مزاجها متقلب
	 المرأة عندما تقتل زوجها
Y17 717	-145
Y1Y	- فهرس المراجع



يتناول هذا الكتاب ـ فى هذا الجزء ـ الأمور التى تعترض الفرد فى حياته اليومية ، ومدى مواءمتها له من الناحية العلمية .

وقد توخى المؤلف في أسلوب عرضه غذه الأمور .. البعد عن التحليلات المطولسة ، والاصطلاحات الأكاديمة المتخصصة التي قد لا يستوعها القارئ العادى .

وسيجد القارئ في هذا الكساب غاذج غرية ، هي في الواقع حقائق أنتبا العلم ، وكشف عنها العلماء المتخصصود في شسى المجالات : في انجال الطبي واليولوجي ، والجال المسمل والبكتولوجي ، والجال السفي والاجتاعي ، والجال الفسيولوجي والنساق وغيرها من الجالات .

وقا بهن كل باب من أبواب الكتاب معمد للوضوعات منفرقة شيقة تشد

ا معه دو صوعات متعرفه شیفه . * آمینتمی من مطالعتها .

وكاسهل مبسط ميسر لك ولأسرتك.

الناشر





